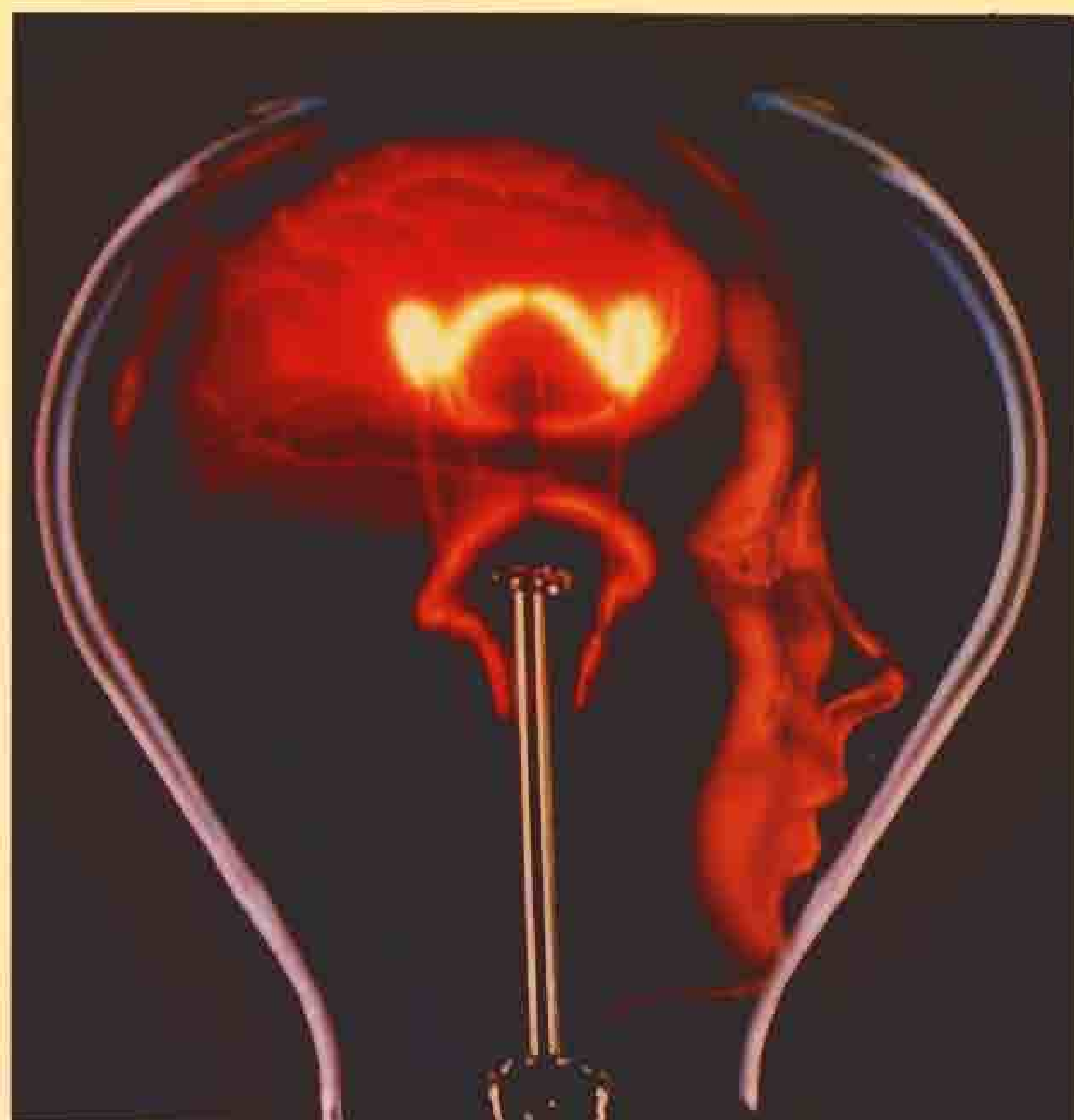
Toni Buzan

SAVRŠENO PAMĆENJE



Finesa

Setite se uvek onoga što znate!

Biblioteka »UM«

3

TONI BUZAN

SAVRŠENO PAMĆENJE

Beograd, 2000.

Naslov originala
Tony Buzan
USE YOUR MEMORY

Published by BBC Books

Autorska prava za Jugoslaviju
Branislav Maričić

Izdavač
FINESA, Rada Končara 1a, Beograd
tel./fax 011/437-127; 011/428-536

Za izdavača
Branislav Maričić

Urednik
Časlav Mančić

Prevodilac
Branislav Maričić

Recenzija
Prof. dr Miodrag Panić

Lektura
Nevena Mančić

Korektura
Zorica Maričić

Priprema za štampu
Studio SKRIPTA

Štampa
Kuć a Štampe
tiraž: 500 primeraka

ISBN 86-82683-04-0

Uvod

Kao i većina dece, kao mladić, bio sam oduševljan izvanrednom i neuhvatljivom sposobnošću zvanom – memorija. U neočekivanim i ležernim situacijama, funkcionisala je tako besprekorno da sam je jedva opažao; na ispitima je, na moje zaprepašćenje, samo povremeno dobro funkcionisala, i moglo bi se reći, vrlo često je bila povezana sa „slabim pamćenjem" i užasnim fenomenom zvanim – zaboravljanje. Pošto sam veći deo svog detinjstva proveo na selu, pretežno se družeći sa životinjama, počeo sam da shvatam da ta, pogrešno nazvana, „glupa" stvorenja, izgleda imaju odlično pamćenje, vrlo često mnogo bolje od mog. Zašto je onda ljudsko pamćenje naizgled manjkavo?

Počeo sam ozbiljno da proučavam i strastveno „gutam" sve informacije o tome kako su stari Grci osmišljavali memorijske sisteme za različite svrhe; i kako su kasnije, Rimljani primenjivali te tehnike sa ciljem da zapamte kompletan sadržaj knjiga iz oblasti mitologije i da impresioniraju svoje slušaoce tokom rasprava i govora u senatu. Moje je interesovanje za ovu oblast, tokom studija na koledžu, kada je razumevanje naučenog dobilo primat u odnosu na „bubanje" napamet, bivalo sve veće. Bazični memorijski sistemi se ne koriste za prisećanje po „papagajskom principu", već kao gigantski sistem za popunjavanje prostora u našim mozgovima, omogućavajući nam da se veoma brzo prisetimo onoga što smo zapamtili i da znatno uvećamo opšte razumevanje. Primenjivao sam tehnike prilikom polaganja ispita, igrajući se svojom imaginacijom, sa ciljem da poboljšam svoje pamćenje i pomognem drugim studentima, koji su verovatno bili na rubu akademskog neuspeha, da postignu kako-tako zadovoljavajuće rezultate.

Eksplozija istraživanja mozga poslednjih decenija je potvrdila ono što su teoretičari pamćenja, kartaroši, mnemoničari i mađioničari oduvek znali: da je sposobnost pamćenja i prisećanja praktično neograničena. Savršeno pamćenje je najveće od sedam svetskih čuda – „viseći vrtovi" naše bezgranične memorije i imaginacije.

NAŠ DVADESETPRVI ROĐENDAN

Ovo „jubilarno" izdanje knjige *Savršeno pamćenje* priređeno je u čast dvadesetjednogodišnjice afirmacije *mapa uma* putem knjige *Koristite obe hemisfere mozga*, u proleće 1974. godine. Mape uma su, inače, prvi ozbiljan memorijski sistem koji se pojavio u poslednjih pet vekova.

Ranih 1990-ih godina, veliki broj ljudi se zainteresovao za moć pamćenja i tada je održana prva Memorijada – svetski šampionat u pamćenju. Koristeći principe i tehnike pamćenja, iznetih u knjizi *Savršeno pamćenje*, takmičari su bili sposobni da zapamte redosled svih karata u špilu za manje od tri minuta, brojeve sa više od hiljadu cifara i spiskove različitih vrsta podataka za neverovatno kratko vreme.

Dominik O'Brajen i Džonatan Henkok, obojica svetski prvaci u pamćenju, objasnili su svima kako grade divovske mape uma koje se baziraju na *12 memorijskih principa* (v. str. 42). Priče o uspehu obiluju tehnikama i principima pamćenja opisanim u knjigama *Savršeno pamćenje* i *Mape uma*.

Na Iton koledžu, Džejms Longvort, šesnaestogodišnji učenik, postavio je svetski rekord u brzom pamćenju karata (ceo špil za devedeset sekundi), kao i u brzini pamćenja brojeva. Koristeći memorijske tehnike i mape uma, uspeo je da postigne izvanredne rezultate u akademskom učenju, dok je u isto vreme vodio veoma aktivan život, baveći se atletikom, glumom, slikanjem i drugim studentskim aktivnostima.

Nataša Diot, učenica škole Sv. David iz Ešforda u Midlseksu, postala je ženski svetski šampion u pamćenju, postigla je maksimalni prosek ocena u svom školovanju, bila najbolji sportista u generaciji i postala asistent-istraživač na prikupljanju materijala za knjigu *Buzanova knjiga genija*.

„Klikeraš" Džejms Li postao je televizijska zvezda. Nedavno se pojavio u programu u kom je zaprepastio gledaoce pokazujući neverovatnu sposobnost pamćenja.

Inspirisani ovakvim primerima, članovi kluba „Use Your Head", oformili su specijalnu sekciju – *Mnemoničari*. Oni uvežbavaju memorijske tehnike kao neku vrstu „mentalnog aerobika" i kao metod zapamćenje na desetine hiljada informacija koje su im potrebne u svakodnevnom životu.

Principi izneti u ovoj knjizi, a posebno priča o Zevsu i Mnemosini (v. str. 45) dali su podstreka za stvaranje nove mentalne formule:

$E \mapsto M = K$

Ova formula pokazuje da, ako unesete energiju u svoju memoriju, to vas vodi ka neograničenoj kreativnosti.

Vaša avantura u ovom magičnom i fantastičnom carstvu počinje!

Kako da koristite ovu knjigu

Knjiga *Savršeno pamćenje* osmišljena je tako da vam omogući da postignete svoje ciljeve u pamćenju najbrže što možete.

Podeljena je na tri glavna dela. *Prvi segment* obuhvata istorijat i sisteme pamćenja; *Drugi segment* se bavi glavnim sistemima i njihovom primenom; a *Treći segment* odnosi se na *mape uma* i njihovu primenu u procesu pamćenja.

U poglavljima od I do IX detaljnije ćete se upoznati sa svojim trenutnim sposobnostima pamćenja i bićete u prilici da proverite svoje pamćenje na primerima. Takođe, upoznaćete se sa osnovnim principima i zahtevima koji se postavljaju pred vas u cilju razvoja savršenog pamćenja. Objašnjen je i prvi sistem pamćenja – sistem asocijativnog niza, za pamćenje 10, 20 i 30 pojmova.

U poglavlju X, naučićete kako da udvostručite broj zapamćenih pojmova pomoću bilo kog sistema koje ste dotad naučili.

Poglavlje XI vas upoznaje sa memorijskim ritmovima i načinom kako da upravljate sobom i svojim životom, u cilju konstantnog poboljšavanja svog pamćenja.

Poglavlje XII posvećeno je *vrhunskom sistemu*. Ovaj sistem je tako nazvan, zato što formira osnovu za mnogo drugih memorijskih sistema, i može da se primeni za pamćenje u onim oblastima mentalnog funkcionisanja kojima ćemo se baviti u poglavljima od XIV do XXI: pamćenje karata, razvoj sopstvenog IQ (koeficijenta inteligencije), preko pamćenja višecifrenih brojeva, telefonskih brojeva, rasporeda i sastanaka, datuma u ovom veku, istorijskih datuma, rođendana, godišnjica i učenja stranih reči i jezika.

U XXII poglavlju srešćete se sa novim metodom – *mapama uma*, novim pristupom umetnosti pamćenja, koja će vam omogućiti da informacije beležite i zapisujete na način koji će višestruko povećati vašu sposobnost njihovog skladištenja i prisećanja.

Tehnika *mapiranja uma* može se primeniti sa ostalim memorijskim sistemima, objašnjenim u poglavljima od XIII do XXVII, za pamćenje imena i likova, prisećanje svega onoga što ste zaboravili, polaganje

ispita, držanje govora, pričanje viceva i prisećanja sadržaja svojih snova.

Preporučuje se da prvo prelistate celu knjigu, a da zatim „prostudirate“ poglavlja od I do XIII da biste stekli čvrstu osnovu za dalji napredak.

Kada dostignete taj nivo, možete da proučavate knjigu, poglavlje po poglavlje, bilo kojim redosledom u opsegu od XIV do XXI ili da pređete na XX poglavlje, a potom da pređete na ono što vas zanima iz poglavlja od XXIII do XXVIII.

Budite uvereni da ćete, dok budete napredovali kroz knjigu, sve vreme koristiti svoje sposobnosti ***asocijacije*** i ***imaginacije***, i pri tom uživati!

I

Da li je vaše pamćenje savršeno?

Vaša memorija je savršena! Ova izjava se čini zlobnom ako se uzmu u obzir sledeći kontraargumenti:

1. Većina ljudi zapamti manje od 10% imena osoba sa kojima se upoznaje.
2. Većina ljudi zaboravi više od 99% brojeva telefona koji su im dati.
3. Smatra se da sposobnost pamćenja ubrzano propada sa starenjem.
4. Većina ljudi pije, a smatra se da alkohol uništava 1.000 moždanih ćelija po čašici žestokog pića.
5. U celom svetu, bez obzira na rasu, kulturu, uzrast i nivo obrazovanja, preovladava strah i mišljenje da ljudi poseduju nezadovoljavajuću ili slabu memoriju.
6. Naši neuspesi uopšte, a naročito u pamćenju, pripisuju se činjenici da smo mi „samo ljudi", a ta izjava upućuje na zaključak da su naše mentalne sposobnosti beznadežno nezadovoljavajuće.
7. Vi ćete najverovatnije pasti na većini testova pamćenja u sledećem poglavlju.

Tačkama 1, 2 i 7 bavićemo se u poslednjem delu knjige. Uverićete se da je moguće, uz odgovarajuće znanje, položiti sve testove i da je pamćenje imena i telefonskih brojeva lako – *ukoliko znate kako!*

Vaša memorija može da se pogoršava sa starenjem, ali samo ako je ne koristite. Nasuprot tome, ukoliko je koristite, nastaviće da se poboljšava tokom ostatka života.

Nema naučnih dokaza da umereno konzumiranje alkohola uništava moždane ćelije. Ova zabluda proističe iz činjenice da neumereno opijanje, i samo neumereno opijanje, zaista razara mozak.

Širom sveta, „negativno iskustvo“ sa pamćenjem ne bi trebalo da tražimo u činjenici da smo mi „samo ljudi“, ili da smo na bilo koji način urođeno manjkavi, već u dva jednostavna i lako otklonljiva uzroka: (1) negativni mentalni stav i (2) nedostatak znanja.

PREVAZILAŽENJE NEGATIVNOG MENTALNOG STAVA

Postoji jedna neformalna rastuća međunarodna organizacija koju ja nazivam „Klub osoba čije je pamćenje sve gore i gore!“. Koliko često ste čuli ljude u nadahnutom i živahnom razgovoru koji glasi otprilike ovako: *„Znaš, moje pamćenje nije više ni približno tako dobro kao što je bilo kad sam bio mlad, ja stalno zaboravljam stvari“*. Uz ovu izjavu obično ide odgovarajući odgovor: *„Da, tačno znam na šta misliš, ista stvar se dešava i meni ...“* I, ruku pod ruku, klecajući od starosti, odoše nizbrdo u mentalni zaborav. Zapanjujuće je da ovakve i slične razgovore vode i tridesetogodišnjaci!

Ovaj opasan, negativan i neodgovarajući mentalni stav se bazira na nedostatku odgovarajućeg treninga, a ova knjiga je napisana sa ciljem da to popravi. Uzmite za primer klince, koji imaju „super pamćenje“, na koje se većina ljudi sa setom poziva. Ukoliko želite da proverite kakvo im je zaista pamćenje, idite u bilo koju osnovnu školu pred kraj radnog dana, uđite u bilo koju učionicu đaka-prvaka, neposredno pošto su otišli kući i upitajte učiteljicu da li su nešto zaboravili. Otkrićete da tu ima satova, olovaka, penkala, slatkiša, novca, jakni, opreme za fizičko, knjiga, kaputa, naočara, gumica, igračaka, itd.

Jedina razlika između sredovečnog rukovodioca, koji je propustio da telefonira nekom poslovnom partneru ili zaboravio svoju tašnu u kancelariji, i sedmogodišnjeg deteta koje je shvatilo na povratku kući, da je u školi zaboravilo svoj sat, džeparac i svesku za domaće zadatke, je u tome da sedmogodišnje dete ne pada u depresiju, hvatajući se za glavu i uzvikujući: „O moj bože, ja imam samo sedam godina, a pamćenje me izdaje“!

Bolje bi bilo da se zapitate: „Koliko toga ja stvarno zapamtim svakoga dana“? Većina ljudi procenjuje da je to negde između 100 i 10.000 informacija. *Pravi odgovor je, nekoliko milijardi!* Ljudska memorija je tako savršena i funkcioniše tako fino i neprimetno, da većina ljudi uopšte ne shvata da se svaka reč koju izgovore i svaka reč koju čuju, trenutno razmatraju, pozivaju iz sećanja, precizno prepoznaju i

stavljaju u svoj odgovarajući kontekst; niti shvataju da je u svakom trenutku, svaki opažaj, svaka misao i sve što rade tokom celog dana i tokom celog svog života, funkcija njihove memorije. U stvari, njena preciznost i tačnost su skoro savršene. Nekoliko suvišnih stvari koje smo zaboravili su kao nekoliko kapi vode u okeanu. Ironično, razlog zbog koga greške koje pravimo, opažamo tako dramatično, je u tome što su one tako retke.

Sada već postoje sve obimnija svedočanstva da naša memorija može biti, ne samo bolja nego što smo ikada pomislili,već može, u stvari, biti savršena.

Razmotrite sledeće argumente koji ovome idu u prilog:

1. Snovi

Većina ljudi ima jako žive snove u vezi sa poznanicima, prijateljima, članovima porodice i ljubavnicama o kojima nisu razmišljali, niti se družili, više od 20 do 40 godina.U njihovim snovima, međutim, slike su savršeno jasne, sve boje i detalji su tačno onakvi kakvi su bili u stvarnosti. Ovo potvrđuje da negde u mozgu postoji beskrajno skladište savršenih slika i asocijacija koje se ne menjaju tokom vremena i koje se mogu, uz odgovarajući okidački mehanizam, prizvati u sećanje. U poglavlju XXVII naučićete kako da „uhvatite" svoje snove.

2. Iznenadna spontana prisećanja

Praktično svako od nas ima iskustva iznenadnog prisećanja ljudi i događaja iz ranijih perioda svog života. Ovo se često događa kada kao odrasli ljudi posetimo svoju osnovnu školu. Samo jedna vrsta mirisa, dodir, pogled ili zvuk mogu prouzrokovati bujicu sećanja za koja smo smatrali da su zaboravljena. Sposoobnost bilo kog čula da reprodukuje savršene memorijske slike, činjenica da miris pečenog hleba ili melodija pesme mogu da preplave vaš um situacijama iz prošlosti, ukazuje da ukoliko postoje tačnije „okidačke situacije", utoliko se možemo setiti većeg broja događaja. Iz takvih iskustava znamo da se mozak, na ovaj način, priseća informacija iz prošlosti.

3. Rus „Š" (Šereševski)

Prvih godina ovog veka, mladi ruski novinar Šereševski (u knjizi *Um mnemoničara*, autora A. R. Lurije, pominje se kao gospodin „Š"),

nalazio se na jednom od sastanaka redakcijskog kolegijuma. Na zaprepašćenje svojih kolega, on nije hvatao nikakve beleške. Kada su ga zamolili da objasni takvo ponašanje, on je bio potpuno zbunjen; bilo je očigledno da on zaista ne razume zašto drugi prave beleške. Objasnio je da nikada ne hvata beleške, kao i da može da se seti svake reči koju je izgovorio urednik, i da ne shvata u čemu je suština beleženja. Kolege su ga primorale da dokaže ono što je rekao. „Š" je verno reprodukovao ceo urednikov govor od reči do reči. Narednih 30 godina bio je gotovo neprekidno testiran od strane Aleksandra Lurije, vodećeg ruskog psihologa i eksperta za pamćenje. Lurija je potvrdio da„Š" nije ni na koji način nenormalan, već je njegovo pamćenje jednostavno zaista savršeno. Shvatio je da je „Š", kao vrlo mlad dečak, intuitivno otkrio osnovne principe pamćenja (v. poglavlje IV, str. 41) i da su oni postali deo njegovog prirodnog funkcionisanja.

„Š" nije bio jedinstven. Istorija obrazovanja, medicine i psihologije puna je sličnih primera. U svakom pojedinačnom slučaju, otkriveno je da su mozgovi mnemoničara potpuno normalni, a da je svako od njih, dok je bio dete, „otkrio" osnovne principe funkcionisanja procesa pamćenja.

4. Eksperimenti profesora Rozencvajga

Profesor Mark Rozencvajg, kalifornijski psiholog i neuropsihijatar, proveo je mnogo godina u proučavanju ćelije mozga, njenog kapaciteta i sposobnosti skladištenja informacija. 1974. godine, zaključio je da, ukoliko svake sekunde unosimo deset jedinica informacija,u bilo koji normalan ljudski mozak, tokom celog života, taj mozak bi verovatno bio manje od pola pun. Naročito je podvukao da problemi pamćenja nemaju nikakve veze sa ograničenjima mozga, već sa načinom na koji upravljamo njegovim očigledno bezgraničnim kapacitetom.

5. Eksperimenti profesora Penfilda

Profesor Vilder Penfild iz Kanade, došao je do svojih otkrića u vezi sa sposobnostima ljudskog mozga sasvim slučajno. Sićušnim elektrodama stimulisao je pojedine regije mozga sa ciljem da pronađe moždane oblasti koje su odgovorne za izazivanje epileptičnih napada kod pacijenata.

Na svoje zaprepašćenje, pronašao je da, pri stimulisanju pojedinih ćelija mozga, njegovi pacijenti odjednom postaju sposobni da se savršeno tačno prisete svojih iskustava iz prošlosti. Pacijenti su naročito naglašavali da to nije bilo samo prisećanje, već stvarno ponovno proživljavanje celokupnog iskustva koje uključuje mirise, zvuke, boje, ukuse i osećaj kretanja. Iskustva koja su izbila na površinu sećanja, bila su u opsegu od nedavnih, pa sve do onih koja su se dogodila 40 godina pre oih eksperimenata.

Penfild navodi da se u svakoj moždanoj ćeliji, ili grupi ćelija, nalazi skriveno savršeno sećanje na svaki događaj iz prošlosti i, ukoliko smo u stanju da pronađemo pravi stimulans, pred nama će se odigrati ceo film.

6. Potencijalni obrazac – stvaranje sposobnosti mozga

Profesor Pjotr Anokin, jedan od najčuvenijih i najbriljantnijih Pavlovljevih studenata, proveo je poslednje godine svog života proučavajući sposobnost uspostavljanja obrazaca u ljudskom mozgu. Njegova otkrića su bila itekako važna za istraživače sposobnosti pamćenja. Izgleda da je pamćenje zapisano u posebnim malim blokovima, ili elektromagnetnim kolima, a zatim objedinjeno pomoću moždanih ćelija za međusobno povezivanje. Anokin je već znao da se mozak sastoji od otprilike hiljadu milijardi (1.000.000.000.000) ćelija i da je taj ogroman broj veoma mali u odnosu na broj veza koje ćelije mogu da formiraju među sobom. Radeći uz pomoć tada najsavremenijih elektronskih mikroskopa i kompjutera, došao je do broja od koga se dobija vrtoglavica. Anokin je izračunao da je broj veza, ili „stepena slobode" u mozgu, rečeno njegovim rečima, „toliko veliki, da napisan u nizu cifara normalne veličine, ima dužinu veću od deset miliona kilometara. Sa takvim ogromnim brojem mogućnosti, mozak je jedna vrsta klavijature na kojoj se može odsvirati na hiljade miliona različitih melodija".

Vaša memorija je muzika!

7. Iskustva na pragu života i smrti

Mnogo ljudi je gledalo ka uzburkanoj površini vode sa dna bazena, u kome su se davili, ili su videli kako brzo nestaje vrh litice planine sa koje padaju u provaliju; ili osetilo kako ka njima ide desetotonski kamion brzinom od 100 kilometara na čas. Ljudi koji su preživeli

ovakve i slične traume, imaju gotovo indentične opise šta se dešavalo u tim trenucima. U momentima takozvanog *poslednjeg razmatranja*, mozak usporava sve funkcije organizma gotovo do prestanka, prikazujući, gotovo u deliću sekunde, ceo život i sva životna iskustva pojedinca.

Kada su bili zamoljeni da opišu šta su stvarno doživeli, u nekoliko suštinskih rečenica, ti ljudi su potvrdili da su zaista proživeli ceo svoj život, uključujući sve doživljaje koje su zaboravili do tog momenta. Izjava: „ Ceo moj život je blještao ispred mene", je skoro postala kliše koji ide uz iskustva na pragu života i smrti. Ovakva zajednička iskustva ponovo potvrđuju koliko je ogroman kapacitet mozga koji smo tek počeli da otkrivamo.

8. Fotografska memorija

Fotografsko ili ejdetsko* pamćenje je specifičan fenomen koji ljudima omogućava da u veoma kratkom vremenskom periodu savršeno tačno zapamte sve što žele. Ovakva vrsta pamćenja obično postepeno slabi, ali kod pojedinaca može biti toliko precizna da su u stanju da verno zapamte sliku sa 1.000 razasutih tačaka, na slučajan način, i da je odmah posle toga tačno reprodukuju. Ovo takođe pokazuje da mi pored dugotrajne, posedujemo i kratkotrajnu memoriju i sposobnost trenutnog – fotografskog pamćenja. Dokazano je da većina dece poseduje ovu sposobnost, kao prirodan deo svog mentalnog funkcionisanja, a da im roditelji istiskuju ovaj dar tako što ih primoravaju da se gotovo sasvim koncentrišu na logiku i jezik, a gotovo nimalo na imaginaciju i ostale mentalne sposobnosti.

9. 1.000 fotografija

U nedavnim eksperimentima grupi ljudi je pokazano 1.000 fotografija, jedna za drugom, brzinom smenjivanja od otprilike jedne fotografije u sekundi. Psiholozi su zatim pomešali još 100 fotografija sa onih 1.000 i tražili od ispitanikâ da odaberu one koje nisu videli prvi put. Svako od njh, bez obzira na to kako je opisao svoj način pamćenja, bio je sposoban da identifikuje gotovo svaku fotografiju koju je prethodno video, kao i svaku od onih dodatnih 100. Nisu bili u stanju da zapamte redosled pokazivanja slika, ali su definitivno mogli da zapamte

* Ejdetska slika (gr. εἶδος = slika), izuzetno živa mentalna slika, koja ostaje u pamćenju nakon posmatranja realne slike. *(prim. ur.)*

slike. Ovaj primer potvrđuje da je zajedničko ljudsko iskustvo da bolje pamte likove ljudi nega njihova imena. Ovaj problem se lako rešava upotrebom odgovarajuće mentalne tehnike.

10. Memorijske tehnike

Memorijske tehnike ili *mnemonike*, su skup „memorijskih šifara ili ključeva" koje ljudima omogućuju da bez greške zapamte sve što žele. Eksperimenti u vezi sa ovim tehnikama pokazuju da, ukoliko osoba zapamti 9 od 10 činjenica, koristeći jednu ili više njih, biće u stanju da zapamti 900 od 1.000, 9.000 od 10.000, 90.000 od 100.000, itd. Slično tome, onaj koji zapamti svih 10 biće u stanju da savršeno dobro zapamti i 1.000.000 informacija. Ove tehnike nam pomažu da pretražujemo po ogromnoj banci podataka u našoj memoriji i da lako pronađemo sve što želimo. Memorijski principi su objašnjeni u poglavlju IV, a veći deo ove knjige je posvećen praktičnoj primeni memorijskih tehnika, pokazujući nam kako možemo da ih naučimo i kako mogu da se primene u ličnom, porodičnom, profesionalnom i društvenom životu.

U ovom početnom stadijumu, međutim, za vas bi bilo korisno da testirate svoje trenutne sposobnosti pamćenja. Sledeće poglavlje obiluje nizom testova pamćenja koji će formirati osnovu sa koje možete da proveravate svoje napredovanje. Ukoliko ste zainteresovani za istinu o sebi i sopstvenim sposobnostima u ovom trenutku, kao i sposobnostima koje ćete steći, kada proučite ovu knjigu, pažljivo proradite date testove.

II

Proverite svoju trenutnu sposobnost pamćenja

Broj ljudi koji, u nekom trenutku, podvrgava svoje sposobnosti pamć enja nekoj trenutnoj proveri znanja je neznatan, i to upravo zato što već ina njih nije pravilno obaveštena o granicama, navikama i potencijalima svog uma. Zbog načina na koji smo uvežbavani (ili nismo uvežbavani) u školi, jednostavni zadaci koje ć ete uskoro probati da rešite, mogu vam se činiti vrlo teškim ili gotovo nerešivim. Štaviše, ovi zadaci su kreirani za prosečno inteligentne osobe. Nemojte se brinuti ukoliko budete imali slab rezultat; svrha ove knjige je da učenje napamet, kako se to možda očekuje u testovima koji slede, pretvori u lako i prijatno vežbanje.

TEST LANČANOG PAMĆ ENJA

Pročitajte ***samo jednom*** sledeć u listu sastavljenu od dvadeset pojmova. Potrudite se da zapamtite što više pojmova i redosled kojim su napisani. Zatim okrenite stranu 25, zapišite odgovore i pročitajte uputstvo za bodovanje rezultata.

Tapete	Slon
Planina	Zatvor
Suknja	Ogledalo
Žica	Kofer
Sladoled	Biljka
Makaze	Energija
Ekser	Sef
Sat	Dinja
Medicinska sestra	Melez
Parfem	Bakrorez

TEST MEMORIJSKIH KUKA

Dajte sebi maksimum 60 sekundi da zapamtite sledeću listu od 10 pojmova. Cilj ovog testa je da zapamtite što više pojmova, tako da znate pod kojim brojem se nalazi svaki od njih.

1. Atom
2. Drvo
3. Stetoskop
4. Krevet
5. Kuglana
6. Crep
7. Vetrobran
8. Med
9. Četka
10. Kalodont

TEST PAMĆENJA BROJEVA

Dobro pogledajte svaki od ovih petnaestocifrenih brojeva zadržavajući se na svakom ne više od 30 sekundi. Posle svakog poluminutnog perioda, okrenite stranu 26 i napišite dati broj onako kako ste ga zapamtili.

1. 798465328185423
2. 493875941254945
3. 784319884385628
4. 825496581198762

TEST PAMĆENJA TELEFONSKIH BROJEVA

Ispod teksta nalazi se lista od deset telefonskih brojeva vaših poznanika i omiljenih mesta koje najčešće posećujete. Proučavajte ovu listu najviše dva minuta i pokušajte da zapamtite sve telefonske brojeve. Zatim okrenite stranu 26 i zapišite odgovore.

Prodavac zdrave hrane	800-896
Vaš partner u tenisu	146-326
Vaš lekar iz doma zdravlja	578-079
Vaš prodavac novina	868-228

Vaš prodavac cveća	180-089
Vaš turistički agent	332-207
Vaše omiljeno pozorište	267-900
Vaša omiljena diskoteka	710-902
Vaš omiljeni bioskop	260-535
Vaš omiljeni restoran	314-030

TEST PAMĆENJA KARATA

Ovaj test je zamišljen tako da proveri vaš sadašnji kapacitet pamćenja karata i njihov redosled. Spisak ispod teksta sadrži sve 52 karte iz špila po određenom redosledu. Vaš zadatak je da provedete najviše pet minuta u pamćenju ovog spiska, a zatim da ga reprodukujete. Na 27. strani upišite svoje odgovore.

1. Desetka karo
2. Kec list
3. Trojka srce
4. Dečko detelina
5. Petica detelina
6. Petica srce
7. Šestica srce
8. Osmica detelina
9. Kec detelina
10. Dama detelina
11. Kralj list
12. Desetka srce
13. Šestica detelina
14. Trojka karo
15. Četvorka list
16. Četvorka detelina
17. Dama srce
18. Petica list
19. Dečko karo
20. Sedmica srce

21. Devetka detelina
22. Kralj karo
23. Sedmica detelina
24. Dvojka list
25. Dečko srce
26. Kralj detelina
27. Četvorka srce
28. Dvojka karo
29. Dečko list
30. Šestica list
31. Dvojka srce
32. Četvorka karo
33. Trojka list
34. Osmica karo
35. Kec srce
36. Dama list
37. Dama karo
38. Šestica karo
39. Devetka list
40. Desetka detelina
41. Kralj srce
42. Devetka srce
43. Osmica list
44. Sedmica list
45. Trojka detelina
46. Kec karo
47. Desetka list
48. Osmica srce
49. Sedmica karo
50. Devetka karo
51. Dvojka detelina
52. Petica karo


1. Belić


2. Sokolović


3. Alas


4. Mišić


5. Šišić


6. Odžaklijevska


7. Bradarić


8. Bondarevski


9. Labudović


10. Ružić

TEST PAMĆENJA LIKOVA

Dobro pogledajte lica desetoro ljudi na prethodne dve strane i zapamtite njihova prezimena u roku od dva minuta, a zatim okrenite strane 28 i 29 gde su nacrtani njihovi likovi, ali bez prezimena. Potrudite se da povežete likove sa njihovim prezimenima.

TEST PAMĆENJA DATUMA

Ovo je vaš poslednji test. Na spisku ispod teksta su godišta deset vrlo značajnih istorijskih događaja. Dajte sebi dva minuta da ih sve zapamtite, a zatim okrenite stranu 30.

1. 1666. – Veliki požar u Londonu
2. 1770. – Betovenova godina rođenja
3. 1389. – Kosovska bitka
4. 1917. – Oktobarska revolucija u Rusiji
5. 1454. – Izum prve štamparske mašine
6. 1815. – Bitka kod Vaterloa
7. 1608. – Izum teleskopa
8. 1905. – Ajnštajnova teorija relativiteta
9. 1789. – Francuska revolucija
10. 1776. – Američka deklaracija o nezavisnosti

ODGOVORI NA TEST LANČANOG PAMĆENJA *(v. str. 18)*

Napišite u predviđen prostor sve pojmove koje ste zapamtili, ispravnim redosledom.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Rezultat beležite na dva načina: Dole prvo upišite broj pojmova koje ste upamtili od mogućih 20, a zatim upišite broj pojmova koji su zapisani pravilnim redosledom. (Ako zamenite dva pojma, oba su pogrešna u odnosu na redosled). Dajte sebi po jedan poen za svaki zapamćeni pojam i po jedan poen za svaki pojam naveden ispravnim redosledom. (Ukupan broj mogućih poena je 40)

Broj zapamćenih pojmova: ________

Broj pogrešnih pojmova: ________

Broj pojmova sa pravilnim redosledom: ________

Broj pojmova sa pogrešnim redosledom: ________

ODGOVORI NA TEST MEMORIJSKIH KUKA

Zapišite zapamćene pojmove zadatim redosledom.

10. ____________	1. ____________
8. ____________	3. ____________
6. ____________	5. ____________
4. ____________	7. ____________
2. ____________	9. ____________

Broj ispravno napisanih: ________

ODGOVORI NA TEST PAMĆENJA BROJEVA *(v. str. 19)*

Dole, u odgovarajući prostor, napišite svaki zapamćen petnaestocifreni broj.

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________

Dajte sebi po jedan poen za svaku cifru koja je napisana ispravnim redosledom.

Ukupan broj poena je 60. Vaš rezultat: ________

ODGOVORI NA TEST PAMĆENJA TELEFONSKIH BROJEVA *(v. str. 19)*

Upišite na linijama odgovarajuće brojeve telefona.

Prodavac zdrave hrane ______________

Vaš partner u tenisu ______________

Vaš lekar iz doma zdravlja ______________

Vaš prodavac novina ______________

Vaš cvećar ______________

Vaš turistički agent ______________

Vaše omiljeno pozorište ______________

Vaša omiljena diskoteka ______________

Vaš omiljeni boiskop ______________

Vaš omiljeni restoran ______________

Dajte sebi po jedan poen za svaki ispravno zapamćeni broj (ukoliko je samo jedna cifra napisanog broja pogrešna, broj je pogrešan, jer ako ga okrenete, nećete stupiti u kontakt sa željenom osobom). Maksimalan broj poena je 10.

Vaš rezultat: ________

ODGOVORI NA TEST PAMĆENJA KARATA *(V. str. 20)*

52. ____________	26. ____________
51. ____________	25. ____________
50. ____________	24. ____________
49. ____________	23. ____________
48. ____________	22. ____________
47. ____________	21. ____________
46. ____________	20. ____________
45. ____________	19. ____________
44. ____________	18. ____________
43. ____________	17. ____________
42. ____________	16. ____________
41. ____________	15. ____________
40. ____________	14. ____________
39. ____________	13. ____________
38. ____________	12. ____________
37. ____________	11. ____________
36. ____________	10. ____________
35. ____________	9. ____________
34. ____________	8. ____________
33. ____________	7. ____________
32. ____________	6. ____________
31. ____________	5. ____________
30. ____________	4. ____________
29. ____________	3. ____________
28. ____________	2. ____________
27. ____________	1. ____________

Dajte sebi po jedan poen za svaki tačan odgovor. Ukupno: ________

ODGOVORI NA TEST PAMĆENJA LIKOVA



8. ____________________



7. ____________________



6. ____________________



1. ____________________



5. ____________________



3. ____________________



2. ____________________



9. ____________________



4. ____________________



10. ____________________

Ubeležite sebi po jedan poen za svaki tačan odgovor. Ukupno: ________

ODGOVORI NA TEST PAMĆENJA DATUMA

9.	__________	Francuska revolucija
6.	__________	Bitka kod Vaterloa
1.	__________	Veliki požar u Londonu
10.	__________	Američka deklaracija o nezavisnosti
2.	__________	Betovenova godina rođenja
5.	__________	Izum prve štamparske mašine
4.	__________	Oktobarska revolucija u Rusiji
3.	__________	Kosovska bitka
8.	__________	Ajnštajnova teorija relativiteta
7.	__________	Izum teleskopa

Dajte sebi po jedan poen za svaki tačan odgovor ili pola poena,ukoliko ste pogrešili za pet ili manje godina. Deset poena je maksimalan rezultat.

A sada, na sledećoj stranici izračunajte svoj ukupan rezultat na svim testovima – maksimum je 192 poena.

UKUPAN REZULTAT NA SVIM TESTOVIMA

Test	*Vaš rezultat*	*mogući broj poena*
Test lančanog pamćenja	________	40
Test memorijskih kuka	________	10
Test pamćenja brojeva	________	60
Test pamćenja brojeva telefona	________	10
Test pamćenja karata	________	52
Test pamćenja likova	________	10
Test pamćenja datuma	________	10
Ukupno:	________	192

Izračunajte procenat uspeha po sledećoj formuli:

Podelite svoj rezultat *(R)* mogućim brojem poena *(M)*, pomnožite sa 100 i dobićete svoj uspeh u procentima.

R/M · 100 = ______ %

Testiranje vaših trenutnih sposobnosti je gotovo (biće i drugih testova za vas u daljem tekstu). Prosečan rezultat na svakom od ovih testova je od 20 do 60 procenata. Čak i rezultat od 60% uspešnosti, koji je za prosečnu grupu testiranih izvanredan, je daleko ispod onog što možete očekivati kada savladate tehnike iz ove knjige. Prosečno trenirana osoba može da očekuje rezultat između 95 i 100 procenata uspešnosti na svakom od dosadašnjih testova.

U sledećem poglavlju čitaćete o istorijatu čovekovog zanimanja za pamćenje, koje će vam dati osnovu sa koje ćete početi da učite tehnike i sisteme pamćenja, i saznaćete koliko davno su ljudi počeli da spoznaju svoje izvanredne urođene sposobnosti.

III

Istorijat pamćenja

Od drevnih vremena, kada je čovek po prvi put počeo da se oslanja na svoj mozak, da bi bio u stanju da se prilagodi životnoj sredini, razvijanje odličnog pamćenja davalo mu je mogućnost da ovlada sobom i stekne poštovanje drugih. Tokom ljudske istorije postoje izvanredni zapisi – ponekad legendarni – o veštini pamćenja.

GRCI

Teško je tačno reći kada i gde su se pojavile prve celovite ideje o pamćenju. Međutim, prvi prefinjeni zaključci mogu se pripisati drevnim Grcima, oko 600. godine pre nove ere. Ukoliko sada pogledamo na te tzv. „sofisticirane" ideje, vidimo da su one bile iznenađujuće naivne, posebno kada se uzme u obzir da se ljudi, koji su ih propagirali, ubrajaju u najveće svetske mislioce svih vremena.

U VI veku p. n. e. Parmenid je zastupao mišljenje, da je memorija mešavina svetla i tame ili toplote i hladnoće. Verovao je da je pamćenje savršeno, dokle god takva smesa ostane nepromenjena. Kada se mešavina svetla i tame poremeti, dolazi do procesa zaboravljanja. Diogen iz Apolonije, davao je prednost drugoj teoriji u V veku p. n. e. On je pretpostavio da je pamćenje proces, sastavljen od događaja koji prouzrokuju ravnomerno raspoređivanje vazduha u telu. Slično Parmenidu, smatrao je da do zaboravljanja dolazi kada se ova ravnoteža poremeti.

Nije iznenađujuće da je prvi mislilac, koji je uveo zaista značajnu teoriju na polju pamćenja, bio Platon u IV veku p. n. e. Njegova teorija je poznata pod imenom ***Hipoteza voštane ploče*** i bila je opšte prihvaćena sve do nedavno. Po Platonu, um (duša) prima utiske na isti način kao što se na površini voštane ploče pravi otisak željenog pečata. On je pretpostavio da, kada se otisak jednom napravi, tu i ostaje dok se vremenom ne izbriše, ponovo ostavljajući površinu ravnom. Ova ravna površina je, naravno, ekvivalent potpunom zaboravljanju – suprotnom

vidu istog procesa. Kao što će kasnije postati jasno, većina ljudi smatra da su pamćenje i zaboravljanje dva sasvim različita procesa. Ne dugo posle Platona, Zenon, osnivač stoičke škole, je neznatno modifikovao Platonove ideje, nagoveštavajući da osećaji zaista „zapisuju" otiske na ploči od voska. Kao i njegovi prethodnici, govoreći o umu i pamćenju Zenon ih nije locirao ni u jednom posebnom organu u ljudskom telu. Kao i za sve Grke, po Zenonu, *um* je bio veoma nejasan pojam.

Aristotel je prvi čovek koji je uveo malo više naučne terminologije u ovu oblast, krajem IV veka p. n. e. On je ustanovio da prethodno korišćeni jezik nije mogao na odgovarajući način da opiše fizičke aspekte pamćenja. Primenom svog novog jezika, Aristotel je doveo u vezu sa srcem većinu onih funkcija koje mi danas pripisujemo mozgu. Bio je svestan toga da je deo funkcija srca povezan sa krvlju, i da je stoga pamćenje povezano sa protokom krvi.Smatrao je da je zaboravljanje rezultat postepenog usporavanja protoka krvi. Aristotel je dao još jedan važan doprinos shvatanju prirode pamćenja, kada je uveo zakone povezivanja ideja. Koncept povezivanja ideja i slika je danas poznat kao najvažnija karika u lancu pamćenja. U ovoj knjizi, raspravljaćemo o tom konceptu i primenjivaćemo ga.

U trećem veku p. n. e. Herofilus je ustanovio termine „životni" i „životinjski" duh. Smatrao je da životni duh „višeg reda" proizvodi životinjski duh „nižeg reda", koji uključuje pamćenje, mozak i nervni sistem. Prema njegovom uverenju, sve ovo je bilo manje važno od srca. Interesantno je zapaziti da je Herofilus smatrao, da je jedini razlog superiornosti čoveka u odnosu na životinje, veliki broj nabora u čovečijem mozgu. (Ovi nabori su danas poznati kao vijuge kore velikog mozga). Nažalost, Herofilus nije naveo razlog svog zaključka. Veliki značaj korteksa u sledećih 2.000 godina nije ponovo otkriven, sve do devetnaestog veka.

Prema tome, Grci su prvi znani tragaoci za fizičkim, nasuprot spiritualnih aspekata pamćenja; razvili su naučni način mišljenja i terminologiju koja je pomogla razvoju ovih koncepata; došli su do *hipoteze voštane ploče*, koja ukazuje na to da su pamćenje i zaboravljanje suprotni vidovi jednog istog procesa.

RIMLJANI

Teoretski doprinos Rimljana našim saznanjima o pamćenju je iznenađujuće mali. Najveći mislioci njihovog vremena, poput Cicerona iz prvog veka p. n. e. i Kvintilijana iz prvog veka naše ere, bez pogovora su prihvatili *hipotezu voštane ploče* i vrlo malo su radili na tom polju. Njihov najveći i najznačajniji doprinos bio je razvoj memorijskih sistema. Oni su prvi uveli princip *asocijativnog sistema pamćenja* i tehniku *rimske sobe*. Oba sistema biće detaljno objašnjena u narednim poglavljima.

UTICAJ HRIŠĆANSKE CRKVE

Sledeći važniji doprinos teoriji pamćenja dao je veliki lekar Galen u II veku naše ere. Galen je locirao i opisao različite anatomske i fiziološke strukture i uradio dalja istraživanja funkcije i strukture nervnog sistema. Kao i Grci iz poznijeg antičkog perioda, pretpostavio je da su pamćenje i mentalni procesi deo nižeg reda animalnih duhova. Smatrao je da se ovi duhovi proizvode u levoj i desnoj hemisferi mozga i da se, prema tome, i pamćenje nalazi tu. Galen je smatrao da se vazduh usisava u mozak i meša sa vitalnim duhovima. Ova mešavina je proizvodila animalne duhove koji su gurani dole kroz nervni sistem, omogućavajući ljudskim bićima da dožive osećaje.

Galenove ideje o pamćenju su brzo prihvaćene i podržane od strane crkve, koja je u to vreme dobijala sve veći uticaj. Njegove ideje su postale dogma, i kao rezultat toga tokom sledećih 1.500 godina bilo je vrlo malo napretka u ovoj oblasti. Ova intelektualna ograničenja su ugušila neke od najvećih umova u filozofiji i nauci. U IV veku nove ere sveti Avgustin je prihvatio ideju crkve da je pamćenje funkcija duše i da se duša nalazi u mozgu. Nikad nije zašao u anatomske aspekte ovih ideja.

Od vremena svetog Avgustina do sedamnaestog veka skoro da i nije bilo značajnijeg napretka, pa su čak i tokom sedamnaestog veka nove ideje bile ograničene dogmom. Čak je i tako veliki mislilac poput Dekarta prihvatio Galenove osnovne ideje, premda je smatrao da se animalni duhovi šalju iz epifize na specijalne staze po mozgu dok ne stignu u deo u kome je pamćenje moglo biti pokrenuto. Što su ove staze bile raskrčenije to su se spremnije, mislio je on, otvarale kada su animalni duhovi putovali po njima. Na taj način je objašnjavao po-

boljšanje pamćenja i razvoj onoga što je poznato kao memorijski tragovi. Memorijski trag je fizička promena u nervnom sistemu koja nije postojala pre učenja. Trag nam omogućava prisećanje.

Drugi veliki filozof, koji je diskutujući i razmatrajući ideju o pamćenju krenuo niz struju, bio je Tomas Hobs, ali je malo doprineo onome što je već rečeno. Složio se sa Aristotelovim idejama, odbacujući nefizička objašnjenja pamćenja. Međutim, Hobs nije objasnio pravu prirodu pamćenja, niti je, na bilo koji način, pokušao da odredi gde se ono nalazi.

Iz teorija intelektualaca sedamnaestog veka očigledno je da je inhibirajući uticaj Galena i crkve bio dubok. Praktično svi ovi veliki mislioci su bez ikakve sumnje prihvatili primitivne ideje o pamćenju.

PRELAZNI PERIOD – OSAMNAESTI VEK

Jedan od prvih mislilaca na kojeg su uticale Renesansa i Njutnove ideje bio je Dejvid Hartli koji je, u XVIII veku, razvio vibracijsku teoriju pamćenja. Primenjujući Njutnove ideje o vibriranju čestica, Hartli je pretpostavljao da u mozgu postoje memorijske vibracije koje započinju još pre rođenja. Novi osećaji modifikuju intenzitet, vrstu, mesto i pravac postojećih vibracija. Posle dejstva novog osećaja, vibracije se brzo vraćaju u svoje prirodno stanje. Ali ukoliko se isti osećaj ponovi, vibracijama je potrebno malo više vremena da se povrate u prvobitno stanje. Rezultat ove progresije bi na kraju bilo ostajanje vibracija u svom „novom“ stanju, čime bi memorijski trag bio uspostavljen.

Od ostalih velikih mislilaca ovog perioda tu su Zanoti, koji je prvi povezao električne sile sa funkcijama mozga, i Bonet, koji je razvio Hartlijeve ideje u odnosu na fleksibilnost nervnihh vlakana. Osetio je da nervi lakše vibriraju ukoliko se češće upotrebljavaju, pa je u skladu s tim i pamćenje bolje. Teorije ovih mislilaca bile su mnogo prefinjenije od prethodnih jer su bile pod velikim uticajem razvoja relevantnih oblasti nauke. Ova interakcija ideja je postavila temelje za neke moderne teorije pamćenja.

DEVETNAESTI VEK

Sa razvojem nauke u Nemačkoj u XIX veku desio se i značajan napredak. Mnoge od ideja koje su inicirali Grci su odbačene, a rad na pamćenju se proširio uključivši i biološke nauke.

Češki fiziolog Georg Prohaska konačno je i neopozivo odbacio zastarele ideje o animalnim duhovima bazirajući se na tome da te ideje nemaju naučnu podlogu i da nema dokaza koji bi ih potkrepili. Smatrao je da su, s obzirom na ograničenost tadašnjih saznanja, špekulacije o tome gde je u mozgu memorija smeštena, čisto gubljenje vremena. „Prostorna lokalizacija je moguća“, rekao je, „ali mi zaista ne znamo dovoljno u ovom trenutku da bismo to pretvorili u upotrebljivu ideju“. Lokalizacija funkcije pamćenja se ni tokom narednih 50 godina nije pokazala kao ostvarljiva težnja.

Druga značajna teorija predstavljena u ovom veku je teorija Pjera Florensa, francuskog fiziologa, koji je „locirao“ pamćenje u svakom delu mozga. Rekao je da mozak deluje kao celina i da se ne može smatrati interakcijom elementarnih delova.

SAVREMENE TEORIJE

Značajan stepen razvoja tehnike i tehnologije, u dvadesetom veku, pospešio je poboljšanje metodologije istraživanja na polju memorije. Skoro bez izuzetka, svi psiholozi i ostali autoriteti u ovoj oblasti, složili su se da se memorija nalazi u *cerebrumu*, velikoj oblasti koja prekriva površinu kore velikog mozga. Međutim, čak i danas, teško je dokazati gde se tačno nalaze oblasti pamćenja i kakva je zapravo stvarna funkcija memorije. Mišljenja su napredovala na početku ovoga veka, od radova Hermana Ebinghausa koji se odnose na krive elementarnog učenja i zaboravljanja (vidi poglavlje XI, str. 76), pa sve do kompleksnih teorija. Istraživanja i teorije grubo se mogu podeliti na tri glavne oblasti: radove na ustanovljavanju biohemijskih osnova pamćenja; teorije koje ukazuju da se pamćenje više ne može smatrati jednostavnim procesom već se mora podeliti na oblasti; i radove kliničkog hirurga Vildera Penfilda u vezi sa stimulacijom mozga.

Istraživanja u oblasti biohemijskih osnova pamćenja počela su kasnih 1950-ih godina. Ona ukazuju da kompleksni molekul RNK (ribonukleinska kiselina) služi kao hemijski posrednik za pamćenje. RNK proizvodi supstanca DNK (deoksiribonukleinska kiselina), koja je odgovorna za naše genetsko nasleđe (na primer, DNK određuje boju očiju). Brojni eksperimenti, koji su obavljeni sa RNK, podržavaju ideju da RNK zaista ima mnogo toga u vezi sa načinom na koji mi pamtimo činjenice. Pri jednom ispitivanju ustanovljeno je da je podvrgavanje

životinja određenoj vrsti treninga dovodilo do promene u RNK određenih ćelija. Nakon toga, ukoliko bi se proizvodnja RNK u telu životinje zaustavila ili modifikovala, životinja bi bila nesposobna da uči ili da se priseti naučenog. Još jedno uzbudljivo istraživanje pokazuje da, kada se iz tela jednog pacova uzme RNK i ubrizga u telo drugog, on će se „setiti" svih onih stvari koje nikad nije naučio, a koje prvi pacov zna.

Dok su istraživanja u oblasti pamćenja napredovala, drugi teoretičari su govorili o tome da bi trebalo da prestanemo da pridajemo toliki značaj *pamćenju*, već bi trebalo da više pažnje posvetimo *zaboravljanju*. Njihovo stanovište je da mi ne pamtimo toliko mnogo, s obzirom koliko, malo po malo, zaboravljamo. Ova ideja obuhvata u sebi dvostruku teoriju pamćenja i zaboravljanja, koja ukazuje da postoje dve različite vrste čuvanja informacija: dugotrajna i kratkotrajna memorija. Na primer, verovatno imate iskustvo različitog „osećaja" načina na koji se prisećate broja telefona, koji vam je upravo dat, i načina na koji prizivate u sećanje broja svog telefona. Situacija kratkotrajnog pamćenja je ona u kojoj je informacija dospela *u* mozak, ali još nije na pravi način obrađena, i stoga se mnogo lakše zaboravlja. Kada je dugotrajna memorija u pitanju, informacija je u potpunosti kodirana, zapamćena i uskladištena, i ona će ostati u sećanju dugi niz godina, ili za ceo život.

Istraživanja putem direktne stimulacije mozga, među prvima je započeo doktor Vilder Penfild. Jednom prilikom, kada je želeo da obavi operaciju na otvorenom mozgu, kako bi kod pacijenta smanjio intenzitet epileptičnih napada, Penfild je prethodno morao da otvori deo lobanje u predelu slepoočnog režnja velikog mozga. Kako bi ispitao područje koje je operisao, nadraživao je slabom električnom strujom različita mesta na mozgu. Pacijentkinja, koja je sve vreme bila svesna, jer je bila samo pod lokalnom anestezijom, izveštavala je o onome što joj se događa posle svake stimulacije. Žena se prvo prisetila događaja iz svog detinjstva.

Penfild je otkrio da, stimulišući razne oblasti kore velikog mozga, dobija različite odgovore pacijenata, međutim samo stimulacija slepoočnog režnja mozga dovodi do sveobuhvatnih sećanja na događaje iz prošlosti. Ovi događaji su toliko verni kao da se događaju u trenutku prisećanja, uključujući boje, zvuke, pokrete i emocionalno stanje osobe prilikom originalnog iskustva.

U ovim istraživanjima, naročito je interesantna činjenica da su neka od sećanja, prouzrokovana električnom stimulacijom, nedostupna prilikom normalnog, svakodnevnog prisećanja. Još je zanimljivije da su iskustva prisećanja, metodom električne stimulacije, bogatija detaljima i mnogo tačnija, nego što su to normalna svesna sećanja, koja su uglavnom uopštena. Penfild je bio ubeđen da mozak beleži svaku činjenicu kojoj svesno obratimo pažnju, i da se svaka od njih stalno nalazi u memoriji, iako može biti „zaboravljena" u svakodnevnom životu.

Savremeniji teoretičari vratili su se na pozicije koje podsećaju na Florensove, u kojima ukazuju da svaki deo mozga sadrži **sva** sećanja. Ovaj model se bazira na holografskoj fotografiji. Jednostavno rečeno, holografska fotografska ploča je komad stakla, koji, kada dva snopa laserskih zraka prođu kroz njega pod pravim uglom, proizvodi iluziju trodimenzionalne slike. Jedna neverovatna stvar u vezi sa holografskom pločom je da, ukoliko je razbijete na stotine delića i uzmete jedan od njih, još uvek ste u stanju da dobijete kompletnu sliku, ukoliko kroz delić propustite laserske zrake na identičan način, kao u prvom slučaju. S tim da u tom slučaju slika biva znatno manje jasna. Nameće se zaključak da svaki deo holografske fotografske ploče sadrži minijaturni zapis kompletne slike.

Britanski naučnik, Dejvid Bom i njegovi saradnici sugerišu da mozak funkcioniše na sličan način. Drugim rečima, svaka od naših stotina miliona moždanih ćelija može, ustvari, da deluje kao minijaturni mozak, zapisujući na neki, fantastično složen način, koji naši merni instrumenti ne mogu da zabeleže, naša kompletna iskustva. Ova teorija možda zvuči fantastično, ali ona ide u prilog objašnjenju savršenog pamćenja koje imamo u snovima, iznenadnim slučajnim prisećanjima, pamćenja izvanrednih mnemoničara, statistika iz Rozencvajgovih eksperimenata, rezultata Penfildovih istraživanja, matematičke grandioznosti Anokinovih rezultata i većine iskustava sa ivice života i smrti.

Čak i sada, mi smo još uvek na pragu čudesnog novog sveta saznanja, sličnog onom kada su ljudi počeli da istražuju našu planetu, ubrzo pošto su otkrili način kako da prave brodove.

KOLIKO IMAMO MOZGOVA?

Kao dopuna ovim novim istraživanjima, služi otkriće da mi imamo više mozgova, umesto jednog, kako se dotad smatralo. Ne tako davno, profesor Rodžer Speri, dobio je Nobelovu nagradu za svoj izvanredan doprinos u ovoj oblasti. Speri je otkrio da svako od nas ima mozak koji je podeljen na dva, više fiziološka dela, koji se bave različitim mentalnim funkcijama.

1980-ih godina, Sperijeve radove nastavio je Iran Zejdel, koji je dokazao da je opseg kortikalnih veština mnogo šire rasprostranjen nego što se dotad mislilo. Zejdel je demonstrirao da ***obe*** moždane hemisfere izgleda imaju latentnu sposobnost da obavljaju kompletan spektar kortikalnih veština.

Ove veštine, za koje mi sada znamo da možemo pripisati *celom korteksu* podeljene su na levu i desnu hemisferu mozga na sledeći način:

Leva strana korteksa bavi se sledećim veštinama:

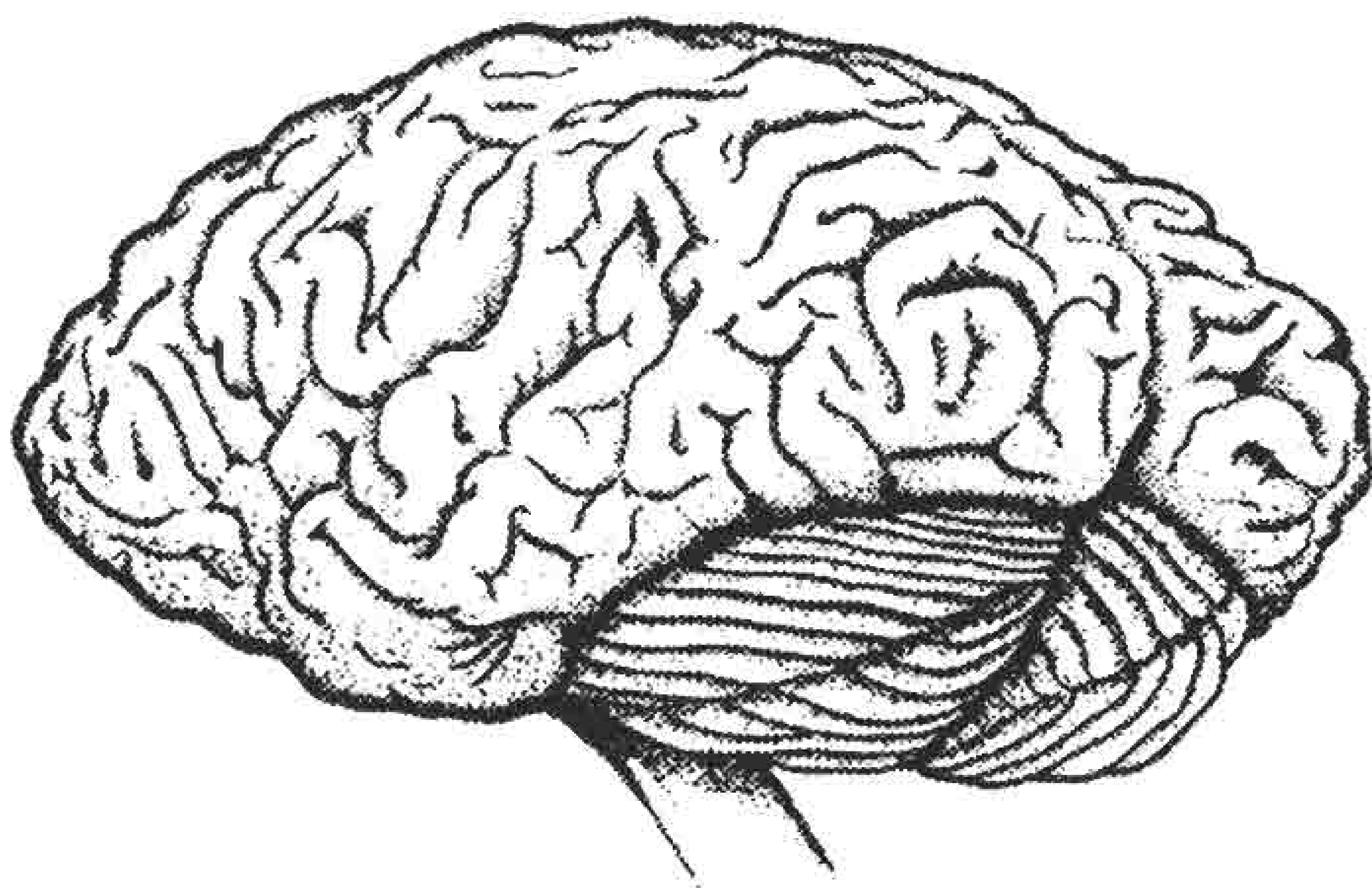
1. logika
2. reči
3. liste
4. brojevi
5. nizovi
6. linearnost
7. analiza

Slično ovome, kod većine nas, desna strana korteksa obavlja sledeće mentalne funkcije:

1. ritam
2. imaginacija
3. sanjarenje
4. osećaj za boje
5. trodimenzionalnost
6. prostorno poimanje
7. geštalt (kompletna slika)

Bez obzira o čemu vi razmišljate, negde u vama leži svaka od ovih sposobnosti koja samo čeka da bude oslobođena. Speri i njegovi saradnici su ustanovili da, ukoliko ljudi više koriste obe moždane hemisfere

zajedno, utoliko korišćenje svake od njih pogoduje razvoju one druge. Na primer, pronašli su da učenje muzike pomaže učenju matematike, a da učenje matematike pomaže učenju muzike; učenje ritma i plesa pomaže učenju stranih jezika, a da učenje stranih jezika, pomaže savlađivanju telesnih ritmova; učenje nacrtne geometrije pospešuje učenje matematike, a učenje matematike pomaže da mozak lakše konceptualizuje prostor; itd. Slično ovome, istraživači su pronašli da, ukoliko osoba koristi veći deo svojih sposobnosti, utoliko će se povećati njena sposobnost da lako shvata činjenice i pamti, a ceo proces će joj pričinjavati veće zadovoljstvo.



Ovo je vaš superaerodinamički mozak, prikazan kao da ga gledate očima sa X-zracima sa krajnje tačke sa levog ramena. Prema tome, vi gledate levu hemisferu mozga koja se bavi mentalnim funkcijama kao što su: logika, reči, liste, brojevi, nizovi, linearnost i analiza. Desna hemisfera, koja se nalazi sa druge strane, pretežno se bavi ritmom, imaginacijom, sanjarenjem, bojama, trodimebzionalnošću, osećajem prostora i geštaltom. Ova dva skupa sposobnosti se ***kombinuju*** *kako bi vam omogućili da imate savršenu memoriju.*

IV

Skriveni principi savršenog pamćenja

Grci su toliko obožavali memoriju da su jednoj od svojih boginja dali ime – Mnemosina. Iz njenog imena je proistekla reč – u upotrebi sve do danas – **mnemonike,** koja se upotrebljava da opiše memorijske tehnike, poput onih koje ćete naučiti uz pomoć ove knjige. U vreme starih Grka i Rimljana senatori su učili ove tehnike kako bi impresionirali ostale političare i narodne mase svojim fenomenalnim sposobnostima učenja i pamćenja. Pomoću ovih, jednostavnih, ali naprednih, metoda Rimljani su bili u mogućnosti da zapamte, i to bez greške, na hiljade pojmova, uključujući i statističke podatke koji se odnose na Carstvo, i zaista postali avangarda svog vremena.

Mnogo pre nego što smo otkrili fiziološku podelu na levu i desnu hemisferu mozga, Grci su intuitivno shvatili da postoje dva fundamentalna principa koja omogućavaju savršeno pamćenje:

- imaginacija
- asocijacija

Dok je u današnje vreme, većina nas obeshrabrena da koristi svoje imaginativne sposobnosti, i shodno tome uči vrlo malo o prirodi mentalnih asocijacija, Grci su još davno istakli ova dva kamena temeljca mentalnog funkcionisanja i nama utrli put ka razvoju mentalnih tehnika.

Sasvim jednostavno, ako želite da zapamtite *nešto*, sve što bi trebalo da uradite je da to *asocirate* (povežete) sa nekim *poznatim* ili *stalnim pojmom* (memorijski sistemi u ovoj knjizi daće vam dovoljan broj stalnih pojmova lakih za pamćenje) koji će podstaći vašu *imaginaciju*.

MEMORIJSKI PRINCIPI

Principi savršenog pamćenja, koje su otkrili stari Grci, tačno se poklapaju sa nedavno otkrivenim informacijama u vezi sa levom i desnom hemisferom mozga. Iako bez naučne potpore, Grci su shvatili da, ukoliko želite da nešto dobro zapamtite, morate da koristite sve aspekte svog mozga. Ovi principi biće detaljno objašnjeni u ovom poglavlju.

U cilju dobrog pamćenja, vi morate da u svoj mentalni pejzaž unesete sledeće elemente:

1. Sinestezija

Sinestezija* se odnosi na mešanje čula. Kao i svi veliki mnemoničari, većina prirodnih „klikeraša“, razvili su pojačanu osetljivost svih svojih čula sa ciljem da, mešajući ih, pojačaju svoju sposobnost prisećanja. Za razvoj pamćenja, dokazano je da je neophodno povećati osetljivost čula i na pogodan način ih vežbati.

- Vid
- Sluh
- Miris
- Ukus
- Dodir
- Kinestezija (svesnost položaja i kretanja tela u prostoru).

2. Kretanje

Bilo kojoj mnemoničkoj predstavi kretanje daje ogroman opseg mogućnosti vašem mozgu da napravi vezu sa njima i da ih na taj način lakše zapamti. Prilikom kretanja, vašim mentalnim slikama dajte utisak trodimenzionalnosti. Takođe, poželjno je da u svoje memorijske slike ritmizujete. Ukoliko im dajete više ritma i varijacija ritma utoliko ćete ih bolje zapamtiti.

3. Asocijacije

Kad god želite nešto da zapamtite trebalo bi da to povežete sa nečim što je veoma čvrsto vezano za vaš mentalni sklop, kao što je *sistem*

* Sinestezija (gr.), mešanje fizičkih doživljaja, saosećaj, sposobnost nenadraženog čula da oseti nadražaj drugog čula. *(prim. ur.)*

memorijskih kuka (v. str. 51). Takođe, pogledajte *lančani sistem pamćenja* (poglavlje V, str. 46)

4. Seksualnost

Svi mi imamo odlično pamćenje u ovoj oblasti. Koristite je!

5. Duhovitost

Ukoliko su vaše mentalne slike smešnije, „otkačenije", nerealnije i besmislenije, utoliko ćete ih lakše pamtiti. Igrajte se i zabavljajte sa svojom memorijom.

6. Imaginacija

Mašta je pokretačka snaga vaše memorije. Čuveni naučnik Ajnštajn je rekao: „Imaginacija je mnogo važnija od znanja. Znanje je ograničeno dok mašta sadrži u sebi ceo svet, stimuliše progres i evoluciji daje životni dah". *Što više koristite svoju bujnu maštu, bolje ćete pamtiti.* (Fundamentalni princip pamćenja!)

7. Numerička uređenost

Nabrajanje po brojevima daje specifičnost i efikasnost principu poretka i logičnosti.

8. Simbolizam

Zamenjujući uobičajene, dosadne i apstraktne pojmove kao što su npr. saobraćajni znak „stop" ili sijalica, pojmovima punim značenja i zanimljivosti, značajno ćete povećati verovatnoću prisećanja.

9. Multikolornost

Kad god je to moguće, koristite ceo spektar duginih boja (idealno bi bilo da trepere i da su fosforescentne), da „obojite" svoje ideje i time ih učinite lakim za pamćenje.

10. Princip poretka

U kombinaciji sa ostalim principima, omogućava da se informacije trenutno propuste na razmatranje i povećava mogućnost mozga za tzv. „slučajni prijem". Primeri za to su: gradacija, grupisanje po boji, sortiranje po kategorijama i hijerarhiji.

11. Pozitivne mentalne slike

Otkriveno je da su u većini slučajeva pozitivne i prijatne mentalne slike lakše za pamćenje, jer utiču na to da mozak *želi* da im se vrati. Slično tome, negativne mentalne slike, bez obzira na primenu svih dosad iznesenih principa pamćenja, iako su same po sebi „pamtljive", mogu da budu blokirane u memoriji, jer mozak u procesu pretraživanja *vidi* da su neprijatne.

12. Preuveličavanje

Sve svoje mentalne predstave povećajte ili smanjite po veličini, obliku i zvučnosti i tako ćete ih učiniti lakim za pamćenje.

KLJUČNE, MEMORIJSKI SLIKOVITE REČI

U svakom memorijskom sistemu postoji *ključna reč*. Ovakvu reč nazivamo *ključnom memorijskom reči* koja predstavlja „kuku" o koju ćete „okačiti" pojam koji želite da zapamtite. Ova *ključna memorijska reč* je posebno izabrana da bude *slikovita* reč, koja *mora* da proizvede sliku ili predstavu u umu osobe koja koristi neki od memorijskih sistema. Zato je i smišljena sintagma ***ključna, memorijski slikovita reč***.

Čistota

Kako budete napredovali u savlađivanju memorijskih sistema, objašnjenih u sledećim poglavljima, shvatićete koliko je važno da mentalne slike, koje gradite u svom umu, sadrže samo pojmove koje želite da zapamtite, a ti pojmovi moraju biti asocirani ili spojeni sa *ključnim memorijskim slikama*. Veze između vaših baznih slika u memorijskom sistemu i pojmova koje želite da zapamtite moraju da budu što je moguće jasnije i jednostavnije.

Ovo se može postići na sledeći način:

1. Sudarajući pojmove jedan sa drugim uz tresak
2. Probadajući pojmove jedan drugim
3. Stavljajući jedan pojam na drugi
4. Stavljajući jedan pojam ispod drugog
5. Stavljajući jedan pojam u drugi
6. Zamenjujući pojmove jedan drugim
7. Postavljajući pojmove u nove situacije

8. Prepletati međusobno pojmove
9. Obmotavati pojmove jedan drugim
10. Zamisliti da pojmovi razgovaraju
11. Zamisliti da pojmovi igraju
12. Zamisliti da pojmovi zamenjuju svoju boju, miris, dejstvo.

Do sada vam je postalo potpuno jasno da su sistemi pamćenja, koje su osmislili drevni Grci, i koji su skoro dve hiljade godina bili odbacivani kao obični trikovi, ustvari bili zasnovani na prirodnom funkcionisanju ljudskog mozga. Stari narodi su bili svesni važnosti reči, poretka, nizova i brojeva, za koje se danas zna da su funkcija leve moždane hemisfere; i imaginacije, boja, ritma, prostora i sanjarenja, koje su u osnovi funkcija desne hemisfere mozga.

Mnemosina je za Grke bila najlepša od svih boginja, što dokazuje činjenica da je vrhovni bog Zevs, provodio mnogo više vremena u krevetu sa njom, nego sa bilo kojom drugom boginjom ili smrtnicom. Vodio je ljubav sa njom tokom devet dana i noći, a rezultat toga je rađanje devet Muza koje su bile zadužene za ljubavnu poeziju, epsku poeziju, himne, igru, komediju, tragediju, muziku, istoriju i astronomiju. Prema Grcima, dodavanje energije (Zevs) memoriji (Mnemosina) kao rezultat daje povećanu kreativnost i znanje.

Bili su potpuno u pravu. Ako primenite ***memorijske principe*** i ***tehnike*** na pravi način, ne samo da će se vaša memorija poboljšati u raznim oblastima iznetim u ovoj knjizi, već će se vaša kreativnost vinuti u nebeske visine, a sa poboljšanim pamćenjem i kreativnošću, vaše kompletno mentalno funkcionisanje i asimilacija znanja će se ubrzati na fantastičan način. U tom procesu, doći će do jedne nove i dinamičke sinteze rada leve i desne hemisfere mozga.

U sledećim poglavljima učićete korak po korak, prvo vrlo jednostavne, pa zatim sve složenije memorijske sisteme, koji se završavaju ***mapama uma***, najsjajnijom zvezdom solarnog sistema mnemoničara, koje vam omogućavaju da zapamtite na hiljade pojmova koje želite. U cilju održavanja izvanrednih rezultata koje ćete postići, poslednje poglavlje je posvećeno podešavanju i održavanju vaše memorije u veoma dugom periodu vašeg života.

V

Lančani sistem pamćenja

U ovom poglavlju ćete saznati da se vaše pamćenje može poboljšati, i da poboljšavanjem memorije u stvari oslobađate ogromnu energiju svoje imaginacije i kreativnosti. ***Lančani sistem*** je najjednostavniji od svih memorijskih sistema, koji će vam dati neophodne osnove za lako učenje kompleksnijih memorijskih tehnika. Ovaj osnovni sistem se koristi za pamćenje kraće liste pojmova (poput spiskova za kupovinu), i zasniva se na tome, da se svaki od pojmova nadovezuje na prethodni. Dok budete koristili ovaj sistem, ne zaboravite da upotrebite svih dvanaest ***memorijskih principa***:

- Sinesteziju
- Kretanje
- Asocijacije
- Seksualnost
- Duhovitost
- Imaginaciju
- Numeričku uređenost
- Simbole
- Multikolornost
- Princip poretka
- Pozitivne mentalne slike
- Preuveličavanje

Prilikom pamćenja, ne zaboravite da upotrebite svih šest čula:

- Ukus
- Dodir
- Miris
- Vid

- Sluh
- Kinestezija

Prilikom korišćenja svih ovih principa i veština, uvežbavaćete jedan dinamički odnos između leve i desne moždane hemisfere i svojih čula, i na taj način povećavati sve sposobnosti svog mozga. Zamislite, na primer, da idete u kupovinu sledećih stvari:

- kutlača
- šest čaša za piće
- banane
- sapun
- jaja
- prašak za pranje veša
- konac za čišćenje zuba
- integralni hleb
- paradajz
- buket ruža

Umesto da na brzinu pišete spisak stvari koje treba da kupite na parčetu papira (svako od nas je bar jednom video druge ljude, kako bezuspešno traže svoj spisak po džepovima, ili imaju lično iskustvo), ili se trudite da ih sve zapamtite na klasičan način – višestrukim ponavljanjem (što zahteva mnogo vremena ili rezultira zaboravljanjem dve ili više stvari), vi jednostavno možete da primenite ***memorijske principe*** na sledeći način:

Zamislite sebe kako izlazite iz svog stana usavršavajući najčudesniju cirkusku tačku: među zubima držite rukohvat ogromne srebrne **kutlače** i osećate *ukus* metala u svojim ustima. Pažljivo balansirajući, na drugom kraju kutlače poređano je šest divnih, velikih **kristalnih čaša**, a sunčevi zraci se reflektuju od svake čaše i potpuno vas *zaslepljuju*. Dok sa posebnim zadovoljstvom posmatrate čaše, možete da *čujete* kako zvekeću u podrhtavajućoj kutlači. Izlazeći na ulicu, osećate kako ste levom nogom stali na *ogromnu žutu* koru **banane** sa *smeđim* prugama i kako vam tlo izmiče pod nogama. Poput najboljeg cirkuskog artiste, ostajete potpuno pribrani, prebacujete težinu na drugu nogu i njom stupate na – na nešto jako *klizavo*, a to je **sapun** koji je obmotan sopstvenom *svetlucavom* sapunicom. Ovo je već previše, čak i za

virtouza, i vi *osećate* kako padate unazad i prizemljujete se zadnjicom na *veliku* gomilu **jaja**. Dok propadate u hrpu jaja, dobro *čujete* kako sa razbijaju ljuske i *vidite* kako su žumanca *fosforescentno žuta*, a belanca *zaslepljujuće bela* i *osećate* kako vaša odeća postaje vlažna i mokra.

Koristeći svoju sposobnost *imaginacije* da *preuveličate* bilo šta, ubrzajte vreme i *zamislite* da se u nekoliko narednih sekundi vraćate kući, svlačite, perete svoje ukaljano odelo fenomenalnim **praškom za veš** koji jako *peni* i *svetluca*. Odelo se u deliću sekunde suši, vi ste obučeni i spremni da izađete iz stana. Ovog puta, pošto ste malo umorni od prethodnog incidenta, hvatate se za *ogromni* konopac, napravljen od *milion* upredenih niti **konca za čišćenje zuba**, koji je vezan između vaših izlaznih vrata i vrata apoteke. Zamislite sebe kako se krećete kao planinar, držeći se za konopac i napredujući ka apoteci.

Ovaj napor vas čini gladnim i vi *osećate* kako na krilima toplog vetra do vas dospeva *neverovatno jak miris* sveže pečenog **integralnog hleba**. *Zamislite* kako vas miris svežeg hleba *vuče* za nos, a voda vam curi na usta od *divnog ukusa* hleba. Dok ulazite u pekaru, na svoje zaprepašćenje primećujete da se na policama za hleb nalaze *svetlucavi, pulsirajući* plodovi **paradajza**.

Izlazeći iz pekare i *glasno mljackajući* žvaćete paradajz i hleb, primećujete najseksipilniju žensku osobu koju ste ikada videli (zaista dozvolite svojoj mašti da se razmahne). Osećate trenutnu želju da joj kupite **buket ruža**. Munjevito ulećete u najbližu prodavnicu cveća, koja ne prodaje ništa drugo, već samo ruže, kupujete *ogroman* buket kao krv *crvenih* ruža i bivate zasenjeni *zelenilom* lišća i *crvenilom* cvetova. Dok grčevito stežete buket, *osećate* kako vam se trnovi zarivaju u prste i dlanove.

Kada završite čitanje ove fantazije, zatvorite oči i protrčite kroz ovu slikovitu priču sa kraja na početak. Ukoliko smatrate da ste već zapamtili svih deset pojmova sa liste za kupovinu, na sledećoj stranici napišite odgovore.Ukoliko niste, ponovo pročitajte ovo poglavlje, pažljivo vizuelizirajući na svom mentalnom ekranu, korak po korak, celu priču. Upišite odgovore kada budete spremni.

TEST PAMĆENJA

Ovde upišite šta sve treba da kupite.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Ukoliko ste zapamtili 7 ili više pojmova, vi ste već bolji od mnogih, koji pamte ovakve liste na klasičan način. Sada ste već počeli da koristite *ključeve* za *otključavanje* neograničenog potencijala svog mozga.

Vežbajte ***lančani sistem pamćenja*** sami ili udvoje izmišljajući liste pojmova koje želite da zapamtite. Upotrebite svih 12 memorijskih principa i zapamtite, što su vaše mentalne slike maštovitije, apsurdnije i „otkačenije", tim bolje. Kada budete zadovoljni rezultatima pamćenja pomoću lančanog sistema, pređite na sledeće poglavlje.

VI

Sistem pamćenja: broj – oblik

U petom poglavlju naučili ste lančani sistem pamćenja, u kojem ste primenili sve memorijske principe, sem *principa poretka* i *numeričke uređenosti*. Sada ćemo naučiti prvi od nekoliko sistema ***memorijskih kuka.*** Sistem memoriskih kuka se razlikuje od lančanog sistema u tome što koristi specijalnu listu ***ključnih memorijskih slika*** koje se nikada ne menjaju, već se svi pojmovi koje želimo da zapamtimo, povezuju i spajaju sa njima. Sistem kuka možete da zamislite kao orman za garderobu u kome se nalazi određen broj vešalica na koje vi kačite svoju garderobu. Same vešalice se nikada ne menjaju, ali se zato odeća na njma stalno menja. U sistemu ***broj – oblik***, koji je prvi od metoda *memorijskih kuka*, reči koje predstavljaju brojeve igraju ulogu *vešalica* o koje, poput *odeće*, kačite pojmove koje želite da zapamtite pomoću ovog sistema. Sistem je veoma jednostavan i koristi samo brojeve od 1 do 10.

Najbolji sistem je onaj koji kreirate sami. Mnogo je bolji od bilo kog, koji vam drugi preporučuju. To je zato što su naši umovi neograničeno različiti, i vaše asocijacije, veze i mentalne predstave će se sigurno razlikovati od mojih ili bilo čijih drugih. Asocijacije i mentalne slike, koje vi generišete iz svoje sopstvene imaginacije, će biti mnogo trajnije i mnogo efikasnije nego što to mogu da budu tuđe. Ja ću stoga da objasnim kako vi možete da kreirate sistem, a zatim ću dati primere za njegovu praktičnu upotrebu.

U sistemu *broj – oblik*, sve što treba da uradite je da razmislite o mentalnim slikama u vezi sa svakim brojem od 1 do 10, tako da vas mentalna slika svojim oblikom podseća na broj. Da bi vam olakšao zadatak, daću vam primer za *ključnu memorijsku reč*, koju većina ljudi koristi za broj **2**; a to je **labud**, jer broj 2 po obliku podseća na labuda, koji je konkretna *živa verzija broja 2.*



U sistemu broj-oblik, mentalne slike „nalikuju" brojevima koje se koriste kao vešalice, ili kuke, o koje bi trebalo da „obesite" pojmove koje želite da zapamtite.

Na sledećoj strani su brojevi od 1 do 10, sa praznim prostorom, desno od njih, u koji bi trebalo da upišete pojmove za koje smatrate da su najbolji reprezenti tih brojeva po obliku. Birajte pojmove koje možete lako da *vizuelizirate* sa puno boja i dobrim imaginativnim potencijalom. To bi trebalo da budu mentalne slike koje ste u stanju da *lako* povežete sa pojmovima koje želite da zapamtite i da pritom *uživate*. Ne zaboravite da koristite 12 osnovnih memorijskih principa.

Ovde dajemo nekoliko primera:

1 **Slikarska četkica**, stub, olovka, penkalo, penis, slamka, sveća

2 **Labud**, patka, guska

3 **Srce**, ženske grudi, brada sa rupicom, zadnjica, krtičnjaci

4 **Jedrilica**, sto, stolica

5 **Kuka**, bubanj i činela, trudna žena

6 **Slonova surla**, lula, višnja (plod i peteljka)

7 **Sekira**, štap za pecanje, bumerang

8 **Sneško Belić**, propeler, peščani sat

9 **Štap** (za podštapanje), reket za tenis, punoglavac

10 **Palica i lopta**, Stanlio i Olio, kišobran

Dajte sebi 10 minuta da popunite sledeću listu od 1 do 10 svojim rečima koje predstavljaju date brojeve. Ukoliko naiđete na teškoće i ne možete da nađete svoju reč za svaki broj, nastavite dalje, da biste se na kraju vratili da popunite prazna mesta. Ukoliko ni u drugom pokušaju ne uspete, prihvatite, privremeno ili trajno, neki od naših predloga.

1 ____________________

2 ____________________

3 ____________________

4 ____________________

5 ____________________

6 ____________________

7 ____________________

8 ____________________

9 ____________________

10 ____________________

Sada kada ste kreirali nekoliko svojih „brojevnih slika" i imate naše predloge, odaberite *ključne memorijske slike* za svaki broj, i to one za koje smatrate da su najbolje za vas.

Kada ovo završite, na sledećoj stranici nacrtajte odgovarajuće crteže za svaki broj. (Nemojte da se obeshrabrite ako vaši crteži nisu najbolji; vaša desna hemisfera traži da vežbate). Što više raznih boja upotrebite prilikom izrade crteža, tim bolje.

Na kraju ovog paragrafa zatvorite oči i testirajte sebe na taj način što ćete mentalno proleteti od broja 1 do 10 po redu. Kad god vizuelizirate broj, mentalno ga povežite sa *ključnom memorijskom slikom* za sistem *broj – oblik* koji ste odabrali i nacrtali, koristeći pritom 12 memorijskih principa, a posebno *preuveličavanje, multikolornost* i *kretanje*. Potrudite se da što plastičnije *vidite* slike na „video ekranu" svojih sklopljenih očnih kapaka i da ih doživite svim ostalim čulima. Kada završite sa ovom vežbom, testirajte svoju memoriju na taj način, što ćete ići obrnutim redosledom od 10 do 1, povezujući svaki broj sa pripadajućom memorijskom slikom, ponovo primenjujući memorijske principe. Zatim pređite sve brojeve na slučajan način tako što ćete svakom slučajno odabranom broju, najbrže što možete, pridružiti odgovarajuću ključnu memorijsku sliku. Na kraju, ponovite ceo proces, tako što ćete osvetljavati slike na svom mentalnom video ekranu, proveravajući koliko brzo možete da ih povežete sa odgovarajućim brojevima. Uradite ovu vežbu **odmah!**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Do sada ste već napravili jedan memorijski podvig, za koji većina ljudi smatra da je težak. Iskovali ste u svojoj memoriji sistem, koristeći svoju kreativnu imaginaciju, koji ćete biti u stanju da koristite tokom celog života, stalno kombinujući sposobnosti leve i desne hemisfere mozga.

Korišćenje sistema je vrlo jednostavno i zabavno i uključuje moćna memorijska sredstva: *povezivanje, asocijaciju, imaginaciju*. Na primer, ako imate listu od deset pojmova, koje želite da zapamtite, ne samo povezivanjem, kao što smo to radili u prethodnom poglavlju, već i po numeričkom redosledu, obrnutim i slučajnim redosledom, sistem ***broj – oblik*** će ceo proces učiniti veoma lakim i zabavnim.

Pretpostavimo da želite da zapamtite sledeću listu pojmova:

1. Simfonijski orkestar
2. Molitva
3. Lubenica
4. Vulkan
5. Motocikl
6. Sunce
7. Lenja pita
8. Cvetovi
9. Vasionski brod
10. Pšenično polje

Sve što treba da učinite, da biste zapamtili ovih deset pojmova, je da povežete svaki od njih sa odgovarajućom ključnom memorijskom slikom sistema *broj – oblik*. Kao i kod lančanog sistema pamćenja, i svih ostalih memorijskih sistema, neophodno je da koristite memorijske principe; što ste maštovitiji, tim bolje. Dajte sebi tri minuta da zapamtite datu listu pojmova koristeći sistem *broj – oblik*, zatim upišite, u dole predviđen prostor, svoje odgovore. Popunite obe kolone. Reči kojima predstavljate ključne memorijske upišite u levu kolonu, a zapamćene pojmove u desnu. Ukoliko ste uvereni u uspeh, počnite odmah; ukoliko niste, pogledajte primere na sledećim stranama.

	Ključna memorijska reč	*pojam*
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Kao vodič onima, koji bi mogli imati poteškoće prilikom ovog vežbanja, dali smo primere mogućih načina na koje se zadati pojmovi mogu zapamtiti i povezati sa ključnim memorijskim slikama sistema *broj – oblik*.

1. Da biste zapamtili pojam **simfonijski orkestar**, možete da zamislite dirigenta kako kao pomahnitao diriguje simfonijskim orkestrom, držeći u rukama ogromne ***slikarske četkice*** sa kojih curi boja i fleka odela svih muzičara; ili možete da zamislite da svi violinisti u orkestru, umesto gudala u rukama drže šarene slamke; ili možete da zamislite kako svi muzičari imaju ogromne penise. Što god da zamislite, neophodno je da koristite memorijske principe.
2. **Molitva** je apstraktna reč. Većina ljudi smatra da se apstraktni pojmovi teško pamte. Koristeći odgovarajuće memorijske tehnike, ustanovićete da nisu u pravu. Sve što treba da uradite je da „pretvorite" apstraktan pojam u konkretan. Možete da zamislite kako je vaš ***labud***, (guska ili patka) sklopio svoja krila, kao što ljudi sklope svoje šake prilikom molitve; ili možete da napunite zamišljenu crkvu zamišljenim labudovima koji, kao crkveni hor, učestvuju u bogosluženju koje drži sveštenik-labud.
3. Lako!
4. Možete da zamislite da je u toku erupcija ogromnog podvodnog **vulkana**, koji se nalazi neposredno ispod vaše ***jedrilice***. Osećate

i čujete kako vodena para zviždi i izdiže vašu jedrilicu iznad površine okeana, kao da se nalazi na vrhu vodoskoka; ili možete da zamislite da je vaš vulkan toliko mali, da se čitav smestio na stolicu na koju upravo želite da sednete (ovo bi trebalo stvarno da osetite); ili da zamislite „brdovit" sto, kako prekriva vulkan i zaustavlja njegovu erupciju.

5. Možete da zamislite da se sa neba spušta velika ***kuka***, koja zahvata vas i vaš **motocikl** i diže vas iznad puta kojim ste upravo jurili; ili vi, na svom motociklu ulećete u prodavnicu muzičkih instrumenata i uz strašnu buku, motociklom razbijate činele i bubnjeve; ili gledate kako ogromna trudnica vozi motocikl, tako što sedi na ženski način – sa strane.
6. Zamislite da slon, iz svoje ***surle***, bljuje **sunčeve** zrake; ili sunčev zrak prodire u plod višnje kao da je laserski, i naduvava je kao loptu, na vaše zaprepašćenje. Zatim sočno zagrizite višnju i osetite kako vam njen sok curi niz bradu.
7. Vaša ogromna ***sekira*** je u celosti napravljena od **lenje pite**; ili zamislite da ste svojim štapom za pecanje, umesto ribe – ulovili jednu zgužvanu, vlažnu, ali bez obzira na to, divnu pitu od jabuka; ili da se vaš bumerang, na svom putu kroz vazduh , zario u pitu od jabuka, veliku kao planina, i da vam se nije vratio, već je do vas stigao božanstven miris jabuke i korice pite.
8. Vaš ***Sneško Belić*** je ceo dekorisan divnim ljubičastim cvetovima; ili zamislite kako je avion sa propelerom uleteo u rascvetali voćnjak i kako propelerom „šiša" voćke; ili vaš peščani sat, umesto peska, meri vreme na taj način, što kroz suženi deo suda na dno sata padaju divni, šareni **cvetovi**.
9. Zamislite kako vam se prikrao jedan mali **vasionski brod**, ugrizao vas za zadnjicu i kako ste počeli da ga jurite i ***štapom*** lupate po njemu; ili ste teniskim reketom tako dobro udarili lopticu da je proletela kroz vetrobran vasionskog broda; ili da je na Zemlju sleteo vasionski brod, prepun ogromnih, šarenih punoglavaca.
10. Zamislite da ste ***palicom*** udarili ***loptu*** i da ona „plovi" beskrajnim **pšeničnim poljima**, dok se stabljike ritmički povijaju pod dejstvom vetra; ili zamislite Stanlija i Olija, kako praveći budalu

od sebe, bacakajući se po pšeničnom polju, lome stabljike pšenice i utabavaju celo polje.

Naravno, ovo su samo primeri koji ilustruju na koji način se upotrebljavaju memorijski principi kao što su, preuveličavanje, imaginacija, čulnost i kreativno razmišljanje, koji su neophodni za uspostavljanje najsvrsishodnijih memorijskih veza. Kao i kod *lančanog sistema* neophodno je da vežbate na taj način što ćete kreirati svoje sopstvene ključne memorijske slike. Preporučujem da ne prelazite na sledeće poglavlje dok ne provežbate prethodno, bar jednom. Jedan od najboljih načina da vežbate je, da to radite sa članovima svoje porodice ili sa svojim prijateljima. Zamolite ih da sastave listu od bilo kojih 10 pojmova, i da vam ih čitaju sa pauzama od pet do deset sekundi između dva pojma. Istog trenutka kada čujete pojam koji bi trebalo da zapamtite, kreirajte najluđe, najkolorističnije, pruveličane ili maksimalno smanjene asocijacije koje su moguće, projektujući ih na svoj mentalni ekran, i učvršćujući ih u svom umu jedan po jedan. Bićete iznenađeni lakoćom kojom ćete zapamtiti pojmove, a biće još impresivnija činjenica da ćete biti u stanju da ponovite zapamćene pojmove po redosledu, obrnutim redosledom ili preko reda.

Nemojte da brinete o tome da ćete pobrkati zapamćene pojmove sa prethodnim. Kao što smo napomenuli na početku poglavlja, to vam je isto kao kad sa vešalice skinete jedan kaput i na nju stavite drugi.

U sledećem poglavlju, upoznaćete se sa drugim sistemom koji obuhvata brojeve od 1 do 10: Sistem *broj – rima*. Tada ćete biti u mogućnosti da kombinujete ova dva sistema, koji će vam omogućiti da zapamtite 20 različitih pojmova. U narednim poglavljima, upoznaćete se sa mnogo moćnijim memorijskim sistemima koji će vam omogućiti da zapamtite liste od nekoliko hiljada pojmova. Takvi sistemi se preporučuju za organizaciju dugotrajne memorije, za stvari koje želite da imate trajno u pamćenju. Sistem *broj – oblik*, koji ste upravo naučili i sistem *broj – rima*, koji ćete savladati u sledećem poglavlju, preporučujemo za pamćenje pojmova koji su nam potrebni u kratkotrajnoj memoriji – ono što želite da držite u memoriji samo nekoliko časova.

Dajte sebi bar jedan dan da uvežbate tehnike, koje ste dosad naučili, pre nego što pređete na sledeće poglavlje.

VII

Sistem broj – rima

Vrlo brzo ćete otkriti da je ***sistem broj – rima*** vrlo lak za pamćenje, jer se zasniva na istim principima kao i ***sistem broj – oblik***. Kao i ovaj, sistem *broj – rima* se koristi za pamćenje kratke liste pojmova koje želite da smestite u kratkotrajnu memoriju, na samo par sati. U ovom sistemu, kao i u prethodnom, koristite brojeve od 1 do 10, i umesto da *ključne memorijske reči* po obliku reprezentuju brojeve, vi tražite reči koje će se **rimovati** ili biti slične po **obliku** sa nazivima brojeva. Na primer, ključna memorijska reč, koju većina ljudi koristi, a rimuje se sa brojem 9 (***devet***), je ***krevet***. Kao i kod *lančanog sistema pamćenja* i *sistema broj – oblik*, neophodno je da koristite memorijske principe i pri tom kreirate što plastičnije, kolorističnije i zanimljivije pojmove (posebno za vaša čula). Kao i u prethodnom poglavlju, imate tabelu sa brojevima od 1 do 10, sa predviđenim prostorom u koji bi trebalo da upišete ključne memorijske reči, koje se rimuju sa svakim od njih i koje će po vašem mišljenju, proizvesti najbolje mentalne slike. Uverićete se da će one za vas biti dobre memorijske kuke. Ukoliko želite, odaberite ih sa liste preporučenih pojmova koji su predstavljeni na sledećoj strani.

Do sada ste sigurno unapredili svoj način kreativnog razmišljanja i povećali svoje mentalne sposobnosti, pa ovoga puta smanjite vreme za kreiranje memorijskih kuka sa 10 na 6 minuta za sve brojeve od 1 do 10.

Broj	*Predlog vaše ključne memorijske reči*
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Kao i dosad, ponudiću vam nekoliko alternativnih ideja za ključne memorijske reči koje su najčešće u upotrebi. Uporedite ključne memorijske reči koje ste vi smislili sa ponuđenim i odaberite one, za koje mislite da će biti najbolje za vas.

1. **đerdan**, žedan, bedan, čedan
2. **Eva**, iva, uva, grudva, setva **deva**
3. **vri**, zri, gori **trik**, **strij**e, **tri**angl, **tri**ko, **tri**ler
4. **leptiri**, pastiri, safiri, **četinari**
5. **zet**, let, set, omlet, svet, **pet**a
6. **pest**, vest, gest, FEST, **šest**ar
7. **Sadam**, bedem
8. **osa**
9. **krevet**, rukovet, alfabet
10. **treset**

U pravougaonicima ispod teksta, nacrtajte pojmove koje ste odabrali. Pritom, koristite svoju imaginaciju i boje u što većoj meri.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Kada ovo završite, testirajte sebe pomoću odabranih ključnih memorijskih reči. Zatvorite oči i na svoj mentalni ekran prvo projektujte broj **1**, a odmah zatim odgovarajuću reč koja se **rimuje** sa njim. Ponovite isti postupak sa brojevima od 2 do 10, a zatim ponovite postupak obrnutim redosledom od 10 do 1. Potom projektujte mentalne slike na slučajan način, pa ih povezujte sa odgovarajućim brojevima. Dok ovo ponavljate, trudite se da ubrzavate proces sve do momenta kada budete u stanju da vam se, čim pomislite na neki broj, odgovarajuća mentalna slika se trenutno pojavi u umu i obrnuto. Provedite najmanje pet minuta radeći ovu vežbu – **počnite odmah!**

Sada, kada ste dobro uvežbali sistem *broj – rima*, videćete da može da se koristi na istovetan način kao i sistem *broj – oblik*.

Kada ih usvojite, imate dva potpuno odvojena sistema od 1 do 10, koji se mogu kombinovati da zapamtite 20 (dvadeset) pojmova standardnim redosledom, obrnutim redosledom ili na slučajan način. Sve što bi trebalo da uradite je da jedan sistem koristite za brojeve od 1 do 10, a drugi za brojeve od 11 do 20. Sada odlučite koji sistem će biti za koje brojeve, a zatim odmah testirajte sebe.

Dajte sebi oko pet minuta da zapamtite sledeću listu pojmova. Kada ovo završite, zapamćene pojmove upišite u predviđen prostor na sledećoj strani, i to onako kako se zahteva od vas.

1. atom
2. drvo
3. stetoskop
4. kauč
5. sokak
6. crep
7. vetrobran
8. med
9. četka
10. četkica za zube
11. raskoš
12. grejalica
13. železnička pruga
14. upaljač
15. bradavica
16. zvezda
17. tišina
18. dugme
19. dečja kolica
20. pumpa

TEST PAMĆENJA POMOĆU SISTEMÂ BROJ – OBLIK I BROJ – RIMA

Dole su tri kolone sa po dvadeset brojeva; prva je u standardnom poretku, druga u obrnutom, a u trećoj su brojevi poređani na slučajan način. Popunite sve tri kolone u tabeli, pojmovima koje ste zapamtili, ali ne „prepisujte". Naime, kada popunite prvu kolonu, pokrijte je šakom ili listom papira, a zatim popunite sledeću, i tako redom. Kada završite, saberite poene (svaki tačan odgovor donosi 1 poen) kojih može biti maksimalno 60.

1.	________	20.	________	11.	________
2.	________	19.	________	15.	________
3.	________	18.	________	10.	________
4.	________	17.	________	3.	________
5.	________	16.	________	17.	________
6.	________	15.	________	20.	________
7.	________	14.	________	4.	________
8.	________	13.	________	9.	________
9.	________	12.	________	5.	________
10.	________	11.	________	19.	________
11.	________	10.	________	8.	________
12.	________	9.	________	13.	________
13.	________	8.	________	1.	________
14.	________	7.	________	18.	________
15.	________	6.	________	7.	________
16.	________	5.	________	16.	________
17.	________	4.	________	6.	________
18.	________	3.	________	12.	________
19.	________	2.	________	2.	________
20.	________	1.	________	14.	________

Ukupan zbir vaših poena: ________

Ako u početku nije sve savršeno...

Nesumnjivo je da ste poboljšali svoje sposobnosti otkako ste radili početni test, iako vam se čini da imate izvesne poteškoće sa određenim asocijacijama. Pozabavite se svakom takvom „slabom tačkom" i dobro razmislite o razlozima svakog svog neuspeha. Ovi razlozi obično obuhvataju: asocijacije koje vam se ne dopadaju; previše približne i slične asocijacije; asocijacije u kojima nema dovoljno mašte, preuveličavanja, boja, kretanja, korišćenja svih čula, humora; asocijacije u kojima ima slabih povezivanja. Budite uvereni u činjenicu da, što više budete vežbali, vaše asocijacije će postajati sve bolje, a neuspesi sve ređi dok ne postanu stvar prošlosti. Testirajte sebe kad god imate priliku. Zamolite svoje prijatelje i saradnike da smišljaju sve teže liste pojmova, koje će biti sve veći izazovi za vas i vašu memoriju.

Prilikom prvih pokušaja, nesumnjivo je da ćete praviti greške, ali bez obzira na to, vi ćete postići daleko bolje rezultate od prosečnih. Uzmite u razmatranje svaku grešku koju ste napravili, jer je analiza grešaka ustvari izvanredna prilika da pojačate svaku oblast u vašem sistemu pamćenja. Ako budete istrajni, vrlo brzo ćete biti u stanju da se „izborite" sa svakom listom pojmova bez ikakve sumnje i straha od neuspeha. Moći ćete da upotrebljavate memorijske sisteme sa povećanim samopouzdanjem, na svoje veliko zadovoljstvo i uživanje, dok uvežbavate svoje pamćenje.

Kako postajete sve veštiji, tako povećavajte broj oblasti u svom životu, u kojima ćete primeniti sisteme pamćenja koje upravo učite.

U sledećem poglavlju, naučićete jedan od bazičnih sistema, koji su razvili i upotrebljavali prvi veliki majstori memorijskih tehnika – Rimljani.

VIII

Sistem rimske sobe

Rimljani su bili veliki praktičari mnemoničkih tehnika, od kojih je jedna od najpopularnijih bila *rimska soba*. Rimljani su ovakav sistem osmislili vrlo lako. Zamislili su ulaz svoje kuće i svoju sobu i onda je napunili onolikim brojem predmeta i delova nameštaja koliko su hteli – svaki predmet i deo nameštaja je služio kao povezujući lik na koji bi „kačili" pojmove koje su želeli da zapamte. Rimljani su bili veoma pažljivi da ne naprave mentalnu deponiju smeća od svoje sobe; preciznost i red (atributi leve hemisfere vašeg korteksa) su od suštinskog značaja u ovom sistemu.

Rimljanin je mogao, na primer, da izgradi svoj imaginarni ulaz i sobu sa dva ogromna stuba sa svake strane ulaznih vrata, uklesanom lavljom glavom kao kvakom, i izuzetnom grčkom statuom sa leve strane ulaza. Pored statue je mogla biti velika sofa prekrivena krznom neke od životinja koju je Rimljanin ulovio; pored sofe biljka u cvatu; i, ispred sofe, veliki mermerni sto na kome su se nalazili pehari, boca sa vinom, posuda sa voćem, i tako dalje.

Recimo da je Rimljanin želeo da zapamti da kupi par sandala, da naoštri mač, da kupi novog roba, da obreže svoju vinovu lozu, da uglača šlem, da kupi poklon svom detetu, i tako dalje. Jednostavno bi zamislio prvi stub na ulazu svoje imaginarne sobe okićen hiljadama sandala, sa uglačanom i blistavom kožom čiji je miris očaravao nozdrve; zamislio bi kako oštri svoj mač na desnom stubu, slušajući zvuk struganja i osećajući kako oštrica postaje sve britkija; roba bi zamislio kako jaše na leđima lava koji riče, dok je grožđe mogao da zapamti tako što bi zamislio svoju izuzetnu grčku statuu potpuno upletenu vinovom lozom sa sočnim grozdovima koje je zamislio tako stvarnim i ukusnim da bi mu pošla voda na usta; šlem bi zapamtio tako što bi njime zamenio vazu imaginarne biljke u cvatu; na kraju bi zamislio sebe na sofi kako grli dete za koje želi da kupi poklon.

Sistem rimske sobe je naročito pogodan za primenu kortikalnih veština leve i desne hemisfere, kao i *memorijskih principa*, zato jer zahteva vrlo precizno strukturiranje i uređivanje i mnogo imaginacije i senzualnosti. Užitak ovog sistema je to što soba može biti *potpuno* imaginarna, tako da u nju možete staviti bilo koji predivni objekat koji želite: predmete koji zadovoljavaju sva vaša čula, delove nameštaja i umetničke predmete koje ste oduvek želeli da posedujete u stvarnom životu, namirnice i dekoracije koje vam se posebno sviđaju. Druga značajna prednost korišćenja ovog sistema je to što počinjete da zamišljate sebe kao vlasnika nekih predmeta koji postoje u vašoj imaginarnoj sobi, pa vaše pamćenje i kreativna inteligencija počinju parasvesno da razrađuju načine na koje biste mogli zaista da nabavite takve predmete, povećavajući tako verovatnoću da ćete to konačno i uraditi.

Sistem rimske sobe otklanja ograničenost vaše imaginacije i omogućava vam da se setite onoliko pojmova koliko god želite. Na strani 66 nalazi se prostor na kome možete brzo da nabacate vaše prve ideje o predmetima koje biste želeli da imate u svojoj sobi, oblik i izgled te sobe, i tako dalje. Kada ste to završili, nacrtajte svoju idealnu sobu pamćenja na strani 67, bilo kao umetnički crtež ili arhitektonski plan, crtajući predmete kojima želite da namestite i dekorišete sobu i štampanim slovima beležeći njihove nazive.

Prvo odaberite deset specifičnih lokacija za objekte pamćenja, a kasnije idite do 20, 30, 50 itd., dodajući još soba vašoj kući (ili zamku, selu, gradu, zemlji, galaksiji ili svemiru!).

Mnogi ljudi smatraju ovaj sistem svojim omiljenim sistemom pamćenja, koristeći ogromne listove papira na kojima uključuju na stotine objekata u jednoj gigantskoj sobi. Ukoliko vam se to sviđa, svakako to i uradite.

Kada ste završili ovaj zadatak, pođite u nekoliko „mentalnih šetnji" po sobi, pamteći precizno raspored, položaj i broj objekata u sobi i na sličan način osetite *svim* svojim čulima boje, ukuse, osećanja, mirise i zvuke u njoj, koristeći potpuni spektar svojih kortikalnih veština.

Kao i u slučaju prethodnih memorijskih sistema koje ste naučili, vežbajte pamćenje koristeći *sistem rimske sobe* bilo sami, bilo sa prijateljima, sve dok sistem ne postane jedna čvrsto zasnovana tehnika.

Prvi svetski šampion u pamćenju, Dominik O'Brajen, koristi ovakve sobe, putanje i memorijske mape na takmičenjima u pamćenju.

RIMSKA SOBA – PRVE IDEJE

MEMORIJSKA SOBA

IX

Alfabetski sistem pamćenja

Alfabetski sistem pamćenja je poslednji u nizu sistema ***memorijskih kuka*** i vrlo je sličan po konstrukciji sa sistemima *broj – oblik* i *broj – rima*. Jedina razlika je u tome što koristite slova alfabeta umesto brojeva. Kao i kod svih ostalih memorijskih sistema, primenjuju se memorijski principi. Pravila za konstrukciju vašeg ***alfabetskog memorijskog sistema*** su jednostavna. Odaberite ***ključnu memorijsku reč*** za svako slovo alfabeta, koja će izazvati „jaku" mentalnu sliku, a koja počinje slovom koje reprezentuje. Prilikom izbora reči, dobro bi bilo da koristite rečnik i da odabirate reči koje potpuno odgovaraju svrsi, a istovremeno dolaze prve po redu. Na primer, za slovo **K** imate više dobrih rešenja, kao što su **kafana, kofa, kuća,** itd. Kada pogledate u rečnik, videćete da nailazite prvo na reč – kafana, pa ćete prema tome nju odabrati za vaš alfabetski sistem. Razlog za ovo je u tome što, ukoliko ikada zaboravite vašu ključnu memorijsku reč, na brzinu ćete mentalno pretražiti rečnik i lako je pronaći. U našem primeru, ako ste zaboravili ključnu memorijsku reč za slovo **K,** počećete pretraživanje sa **ka** i lako ćete „nabasati" na reč – **kafana.** Na sledećoj stranici imate tabelu sa svim slovima alfabeta.Uverite se da li ste razumeli ova jednostavna pravila, zatim pregledajte predloženu listu pojmova na strani 70, i naposletku odaberite svoje sopstvene ključne memorijske reči za alfabetski sistem.

Slovo	*Ključna memorijska reč*
A	
B	
V	
G	
D	
Đ	

E ______
Ž ______
Z ______
I ______
J ______
K ______
L ______
LJ ______
M ______
N ______
NJ ______
O ______
P ______
R ______
S ______
T ______
Ć ______
U ______
F ______
H ______
C ______
Č ______
DŽ ______
Š ______

Sada ste kompletirali svoju prvu listu pojmova, koje ste odabrali za ključne memorijske reči. Sada proverite da li ste primenili pravila za njihovo odabiranje; da počinju slovom koje reprezentuju i da prvo na njih nailazite u rečniku, a da pri tom izazivaju jake mentalne slike na vašem mentalnom ekranu. Kada ovo završite, uporedite ih sa listom preporučenih pojmova, i na kraju formirajte svoju konačnu listu pojmova.

A Ada
B Baba
V Veverica
G Galija
D Delfin
Đ Đak
E Ekser
Ž Žaba
Z Zebra
I Igla
J Jaja
K Kafana
L Lampa
LJ Ljudi
M Mama
N Naliv-pero
NJ Njiva
O Osa
P Prase
R Radio
S Sat
T Tata
Ć Ćebe
U Učitelj
F Fakir
H Harmonika
C Cev
Č Čamac
DŽ Džin
Š Šišmiš

Sada obavite konačan izbor ključnih reči i nacrtajte ih:

A

B

V

G

D

Đ

E

Ž

Z

I

J

K

L

LJ

M

N

NJ

O

P

R

S

T

Ć

U

F

H

C

Č

DŽ

Š

Kada završite sa crtanjem svojih ključnih memorijskih reči za alfabetski sistem pamćenja, pregledajte ih na potpuno istovetan način kao što ste to činili sa prethodnim memorijskim sistemima, mentalno ih vizuelizirajući u standardnom, obrnutom i na kraju, slučajnom poretku. Slično kao i ranije, testirajte sebe prvo sami, a zatim sa članovima porodice ili prijateljima.

Do sada ste naučili osnovne sisteme pamćenja. Od sada, pa nadalje, učićete mnogo kompleksnije i naprednije memorijske tehnike koje će vam omogućiti da zapamtite datume, viceve, strane jezike, gradivo za polaganje ispita, imena i lica, knjige, snove, i još stotine i hiljade pojmova.

X

Kako da udvostručite sve ono što ste dosad naučili

Do sada ste savladali pet različitih memorijskih sistema: ***lančani, broj – oblik, broj – rima, rimska soba*** i ***alfabetski***. Svaki od ovih sistema može da se koristi nezavisno ili udružen sa drugim sistemom. Stoga, jedan ili dva od ovih sistema možete da ostavite po strani, po vašem izboru, kao *stalnu banku za memorisanje podataka*, koje želite da pamtite u dužem vremenskom periodu, npr. godinu dana ili više.

Pre nego što pređete na kompleksnije sisteme, želim da vas upoznam sa jednostavnim, ali vrednim pažnje, metodom za trenutno udvostručenje kapaciteta, bilo kog sistema kojeg ste učili do sada. Kada ste iscrpli sve ključne memorijske reči, koje sistem nudi, ali želite da napravite još asocijacija, sve što bi trebalo da uradite je da se vratite na početak sistema i da zamislite svoju prvu ključnu memorijsku reč, na potpuno isti način kao i dosad, samo što se sada nalazi „zarobljena" u ogromnoj kocki leda. Ova jednostavna tehnika vizuelizacije, koja se može upotrebiti za sve ključne memorijske reči sistema, će znatno da promeni način na koji predstavljate mentalne slike, a udvostručiće broj pojmova koje možete da zapamtite pomoću određenog sistema pamćenja.

Na primer, ako je vaša prva ključna memorijska reč u sistemu *broj – oblik*, **četkica za zube**, možete da zamislite tu istu četkicu za zube, skrivenu u srcu ogromne kocke leda, ili viri iz nje po dijagonali. Ako je vaša prva asocijativna reč, u sistemu *broj – rima*, **đerdan**, možete da zamislite kako je đerdan napravljen od veoma hladnih kocki leda. Ako je vaša prva reč u alfabetskom sistemu – **ada**, zamislite kako je to rečno ostrvo okovano ledom i izdignuto iznad nivoa reke, kao da lebdi iznad nje. Ukoliko, prema tome, koristite svoj „drugi" alfabetski sistem pamćenja (alfabet u ogromnoj kocki leda), a prvi pojam koji želite da

zapamtite je **papagaj**, zamislite kako vaš papagaj leti iznad reke i u kandžama čvrsto drži ogromnu kocku leda, u kojoj se nalazi – **ada**.

Sada ste u mogućnosti da zapamtite pojmove bez obzira na njihov redosled, dva kompleta po deset pojmova, skoro neograničen broj pojmova po redosledu (sistem rimske sobe), i još trideset pojmova po alfabetskom sistemu. Primenom metoda „kocke leda", možete da udvostručite broj zapamćenih pojmova.

XI

Memorijski ritmovi

Pored 12 osnovnih *memorijskih principa* koje primenjujete u čitavoj ovoj knjizi, postoje dve značajne oblasti koje će vam, ukoliko ih budete razumeli, omogućiti da udvostručite efikasnost svog pamćenja dok primate informacije i da ga još jedanput udvostručite nakon usvajanja informacije: (1) prisećanje tokom učenja; i (2) prisećanje posle učenja.

PRISEĆANJE TOKOM PERIODA UČENJA

Da biste jasno razumeli kako vaši ritmovi pamćenja funkcionišu tokom standardnog perioda učenja, biće vam od koristi da i sami iskusite kratko „prisećanje tokom perioda učenja". Da biste to uradili, pratite pažljivo sledeće instrukcije: pročitajte dugu listu reči koja se nalazi ispod, reč po reč, i to samo jedanput, *bez korišćenja bilo kog memorijskog sistema ili tehnike i bez vraćanja na već pročitane reči.* Cilj ovog čitanje je da vidite koliko od ovih reči možete da zapamtite ne koristeći ni jedan *memorijski princip.* Dok čitate spisak, jednostavno pokušajte da zapamtite što više reči po njihovom redosledu. Počnite sada da čitate duž kolona i potom testirajte sebe na sledećoj strani.

bio	ovaj	opseg
udaljen	od	od
levo	izvan	i
dva	Leonardo da Vinči	i
njegov	koji	drugi
i	ovaj	ovaj
ovaj	mora	hoda
daleko	i	soba
od	od	prst
i	može	mali
taj	ovaj	promena

Prisećanje tokom učenja – test

Pošto ste završili čitanje spiska na prethodnoj strani, napišite ispod što više reči možete.

Sada proverite način na koji je vaša sopstvena memorija radila: po opštem principu, ljudi se više sećaju onoga što su naučili na početku ili na kraju perioda učenja, stvari koje su međusobno povezane i pojmova koji se na neki način ističu.

Prema tome, reči iz ovog testa koje se najčešće zapamte su prvih tri do pet reči; poslednje dve do tri reči; *i*, *od* i *ovaj* (zapamte se jer se ponavljaju i međusobno su povezane) i *Leonardo da Vinči*, jer odskače od ostalog teksta. Osim toga, ljudi pamte na sopstveni poseban način povezane grupe reči iz spiska, kao i reči koje su iz nekog ličnog razloga interesantne za njih.

Važno je obratiti pažnju na ono što nije zapamćeno: *sve* što nije bilo na početku ili na kraju perioda učenja, što nije bilo povezano sa drugim delovima perioda učenja i ono što se ni na koji način nije isticalo. U

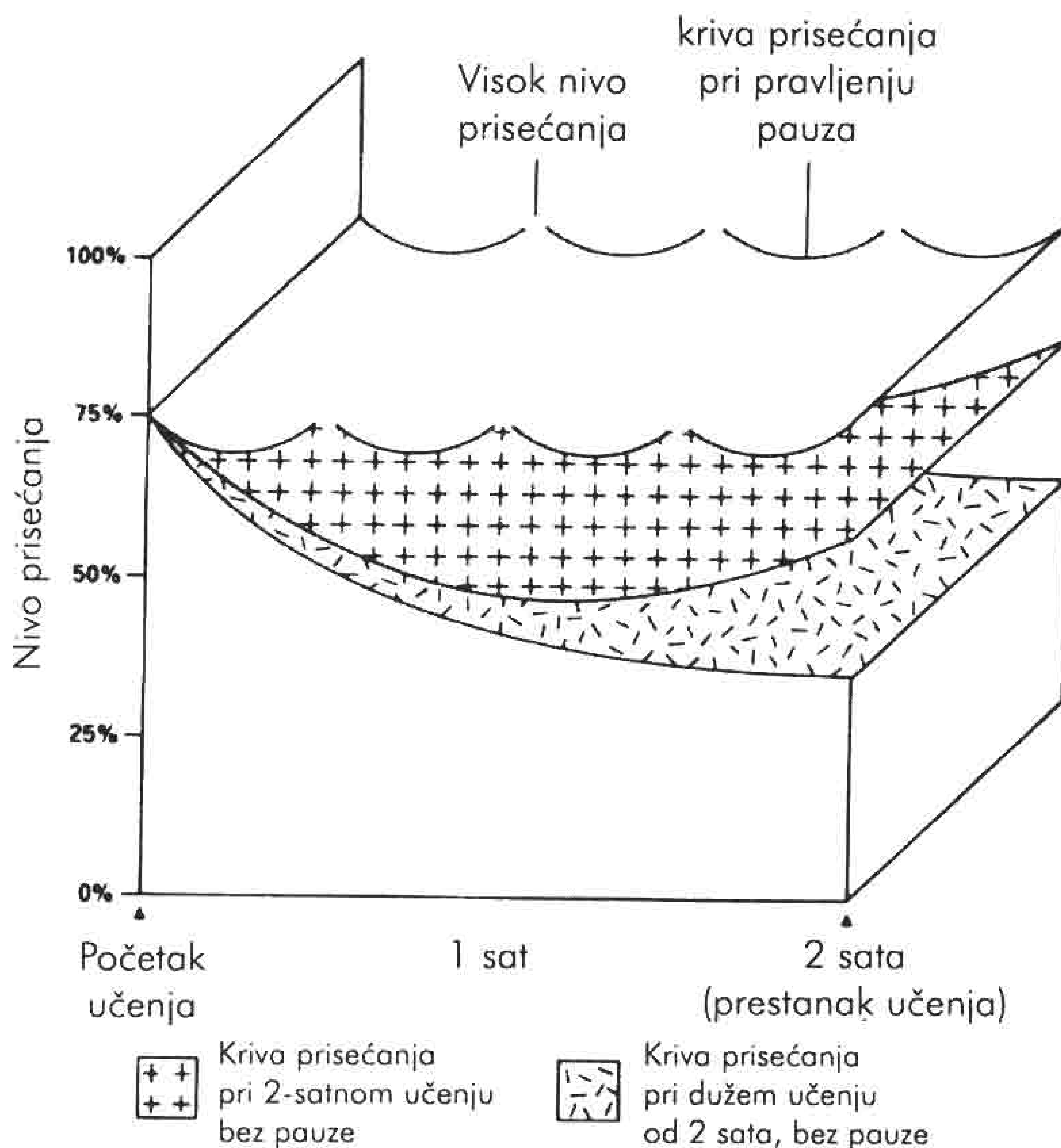
mnogim slučajevima to znači da se čitava masa iz srednjeg dela perioda učenja može zaboraviti. Povezujući sve ovo sa sobom i sa vremenom, postavite sebi sledeće pitanje: da ste učili težak tekst tokom četrdeset minuta, da ste otkrili da vam razumevanje vrlo slabo ide i da ste primetili da se tokom poslednjih desetak minuta čitanja vaše razumevanje lagano poboljšalo, da li biste: (a) smesta prestali da učite zaključivši da, pošto vam je dobro krenulo, sada možete da prekinete i napravite pauzu; ili (b) nastavili dalje, pretpostavljajući da, pošto sada vaše razumevanje teče glatko, možete da nastavite tako dok se ono ne izgubi, i *onda* napravite pauzu?

Većina ljudi bira ovu drugu alternativu, pretpostavljajući da će, ukoliko je razumevanje dobro, i druge stvari ići dobro. Međutim, iz rezultata testa koji ste upravo uradili, kao i iz vašeg ličnog iskustva, može se videti da razumevanje i prisećanje *nisu* isto. Njihov intenzitet veoma varira, a faktor koji definiše te razlike je vaše sopstveno upravljanje vremenom.

Vi se ne morate obavezno prisetiti onoga što ste razumeli, i što vreme više prolazi dok učite, pamtićete sve manje i manje to što ste razumeli, ukoliko na neki način ne rešite problem velikog jaza u prisećanju koji se javlja tokom sredine perioda učenja (v. grafikon na sledećoj strani). Ovaj *memorijski ritam* važi bez obzira na to šta učite, a to uključuje i učenje memorijskih sistema. Ono za čime tragate je situacija učenja kada i prisećanje i razumevanje mogu raditi u maksimalnoj harmoniji. Ovakvu situaciju možete stvoriti samo organizacijom vremena tokom koga učite, i to na način koji će omogućiti razumevanju da ostane na visokom nivou, ne dajući pri tom šansu krivoj pamćenja da se u sredini preduboko ulegne. Ovo se lako postiže ako naučite da podelite periode učenja na najdelotvornije vremenske jedinice. Pokazalo se da su ove jedinice, u proseku, duge između 10 i 50 minuta, na primer 30 minuta, kao što je prikazano na grafikonu na sledećoj strani. Ukoliko je vaše vreme organizovano na ovakav način, nekoliko prednosti odmah postaje očigledno:

1. Ni jedan od neizbežnih jazova u vašem pamćenju tokom učenja neće biti toliko dubok kao kad biste nastavljali bez pauze.
2. Umesto samo dve visoke vrednosti u prisećanju, na početku i na kraju perioda učenja, imaćete čak osam „početnih i krajnjih“ vrednosti za prisećanje.

3. Zbog toga što pravite pauze, bićete mnogo odmorniji tokom sledećeg perioda učenja nego da ste nastavili da radite bez pauze. Dodatna prednost ovoga je u tome što, kada ste odmorni, i prisećanje i razumevanje funkcionišu lakše i efikasnije.



Grafikon koji pokazuje koje vremenske jedinice omogućavaju maksimum prisećanja

4. Kada pravite pauze odmorniji ste i pamtite više tokom svakog perioda učenja, a razumevanje sledećeg novog dela sa kojim se susrećete nakon pauze će biti bolje zato jer ste pripremili bolju podlogu na kojoj ćete gajiti i povezivati nove informacije. Osoba koja nije pravila pauze, osim što joj umor bude rastao, pamtiće lošije ono što je prethodno naučila, pa će prema tome kontinuirano praviti sve manje i manje veza između iščezavajuće količine infomacija koje je naučila i rastuće količine strašnih i nerazumljivih informacija koje slede.

5. Nasuprot „zdravom razumu", pamćenje onoga što ste naučili *raste* tokom pauze umesto da smesta počne da opada. Ovaj porast je posledica činjenice da vaša leva i desna hemisfera „sortiraju stvari" još neko vreme na nesvesnom nivou nakon što ste završili unos informacija tokom perioda učenja. Kada se posle pauze opet vratite učenju vi tada zaista posedujete *više* svesnog znanja nego da ste nastavili bez pauze. Ovaj poslednji skup informacija je od naročitog značaja, jer odagnava ono duboko osećanje krivice koje možete iskusiti kada prirodno želite da napravite pauzu, a istovremeno razmišljate o tome kako treba odmah da se vratite „natrag za tocilo" (v. *Koristite obe hemisfere mozga*, poglavlje IX).

Pauze obično ne treba da budu duže od dva do deset minuta. Tokom svake pauze treba da dopustite svom mozgu da se odmori, tako što ćete se malo prošetati, spremiti sebi neko bezalkoholno piće, raditi gimnastičke vežbe, izgovarati autosugestivne iskaze, meditirati ili slušati tihu muziku.

Da biste još više učvrstili i poboljšali svoje pamćenje, preporučljivo je da na početku i na kraju svakog perioda učenja uradite kratak osvrt i pregled onoga što ste naučili u prethodnim periodima učenja i onoga što treba da naučite tokom sledećih perioda. Ovaj kontinuirani ciklus osvrta, odnosno pregleda pomaže daljem učvršćivanju informacija koje već posedujete, daje vam sve veće samopouzdanje i osećaj uspeha dok napredujete, omogućava vašem umu da se usmeri ka sledećem cilju učenja i pruža vam pogled iz ptičje perspektive na teritoriju koju treba mentalno da istražite tokom čitavog perioda učenja.

Kombinujući poznavanje vremenskih ritmova svog pamćenja tokom perioda učenja sa *memorijskim principima* i koristeći svoju kreativnu imaginaciju, moći ćete da stvarate imaginativne veze i asocijacije tokom čitavog perioda učenja, transformišući na taj način ulegnuća u sredini perioda učenja u skoro potpuno prave linije.

PRISEĆANJE NAKON UČENJA

Jednom kada ste iskusili poboljšan rad prisećanja tokom perioda učenja, važno je da uradite istu stvar za prisećanje nakon perioda učenja. Obrazac prisećanja nakon učenja sadrži dva „iznenađenja": prvo, pamtite više naučenog *nakon* što je prošlo nekoliko minuta od kraja perioda

učenja; drugo, gubite 80 procenata detalja koje ste naučili u toku sledećih 24 časa nakon učenja. (Ovaj dramatični pad možete iskoristiti da „skinete kapute" sa svojih „memorijskih vešalica za odela", o čemu je bilo govora u poglavlju VI) Porast je delotvoran, zato želite da ga iskoristite; pad može biti katastrofalan, tako da obično želite da budete sigurni da do njega neće doći. Metod koji održava porast i ujedno sprečava pad je metod *preglédanja uz ponavljanje*.

Ukoliko ste učili jedan sat, visoka vrednost prisećanja će se javiti otprilike deset minuta kasnije. To predstavlja idealno vreme za vaš prvi pregled. Uloga pregleda je da utisne informacije koje se već nalaze u vašem mozgu, da bi ih „učvrstio". Ukoliko uspete da napravite pregled tokom prvog perioda dobrog prisećanja, grafikon prisećanja nakon učenja će se promeniti, i umesto da budu izgubljene, detaljne informacije se zadržavaju kao što pokazuje grafikon na strani 84. Ukoliko ste, na primer, učili jedan sat, prvi pregled treba da uradite nakon deset minuta, a drugi nakon 24 časa. Dalje, preglede treba da radite kao što je naznačeno na strani 84. U proseku, svi ovi pregledi treba da se rade u vremenskim jedinicama koje se baziraju na kalendarskim ciklusima, to jest, danima, mesecima, godinama. To znači da ćete uraditi pregled nakon jednog dana, nakon nedelju dana, zatim nakon mesec dana, zatim nakon pola godine, i tako dalje.

Svaki pregled treba da bude vrlo kratak. Prvi treba da se sastoji u pregledanju vaših *mapa uma memorijskih beležaka* (v. poglavlje XXII) o informacijama nakon perioda učenja. Ovo može trajati oko desetak minuta za period učenja od jednog sata. Nakon prvog pregleda, svaki naredni pregled treba da se sastoji od brzog nabacivanja osnovnih informacija iz oblasti vašeg interesovanja, i zatim od upoređivanja ovih brzih beležaka sa vašim osnovnim beleškama. Bilo koji deo koji ste propustili se može popuniti, a svako novo saznanje koje ste stekli tokom perioda između dva pregleda može biti dodato marginalnim beleškama. Ovaj način osigurava da vam prisećanje svih neophodnih informacija bude konstantno dostupno.

Korisno je uporediti umove ljudi koji dosledno prave preglede i umove onih koji to ne rade. Osobe koje ne rade preglede neprekidno unose informacije i potom puštaju te iste informacije da „iscure". Ovim osobama je uvek teško da prime novu informaciju, jer je osnovno znanje neophodno za razumevanje te nove informacije nestalo. U ovakvim

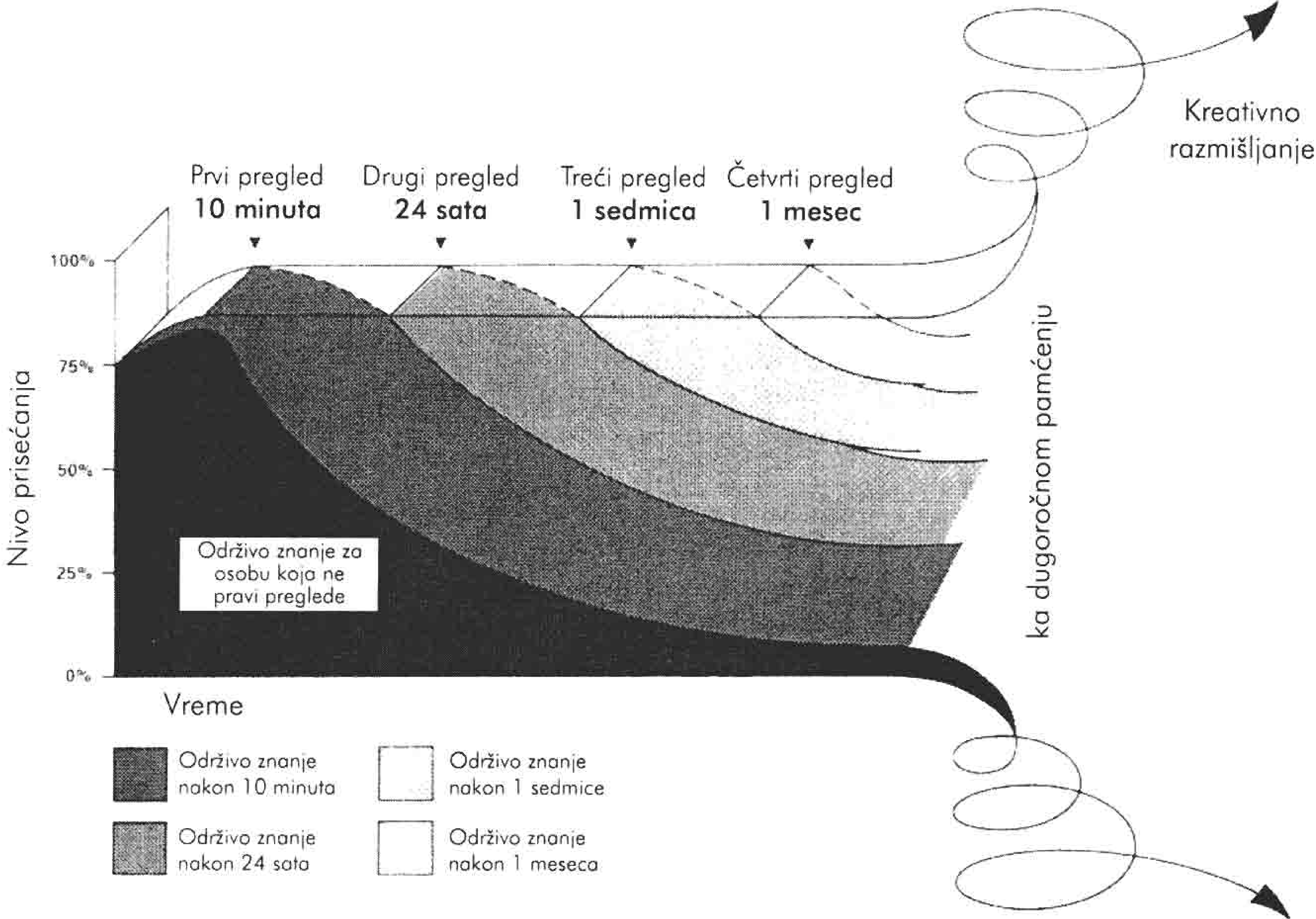
slučajevima učenje će stalno biti otežano, prisećanje će uvek biti neodgovarajuće, a čitav proces učenja, razumevanja i prisećanja neprijatan i naporan.

Osobe koje *prave* preglede uviđaju da će , uz neprekidno dostupno skladište rastućih informacija, ubacivanje novih informacije biti lakše. Ovo će stvoriti pozitivni krug u kome učenje, razumevanje i prisećanje pomažu jedno drugom, olakšavajući sve više nastavak procesa. Iznenađujuće je da što više učite to će vam biti lakše da učite još. Ovo podseća na biblijsku frazu koja glasi „*Onome koji ima daće se, a onome koji nema uzeće se i ono što je imao*".

Informacija o prisećanju nakon učenja takođe se može primeniti na naše trenutne stavove o opadanju mentalnih sposobnosti, posebno pamćenja, sa starošću. Sve naše savremene statistike pokazuju da što više ljudsko biće stari to njegovo pamćenje postaje sve gore već posle 24-te godine. Ova otkrića, koja se čine bitnim, sadrže jednu značajnu grešku. Zasnovana su na istraživanjima koja su proučavala ljude koji generalno nisu posedovali nikakve informacije o delovanju svog pamćenja i koji su sledstveno tome težili da ga zapostave. Drugim rečima, testovi koji pokazuju da ljudsko pamćenje slabi sa godinama urađeni su na ljudima koji nikada nisu koristili *memorijske principe* i koji nisu vršili preglede onoga što su naučili. Oni, prema tome, spadaju u drugu kategoriju pomenute biblijske tvrdnje.

Savremeni eksperimenti na ljudima koji su primenjivali *memorijske principe* i koji su pravilno upravljali svojim ritmovima pamćenja tokom i nakon učenja pokazali su da je upravo *suprotno* od ustaljenih shvatanja u suštini tačno. Ukoliko nastavite da koristite numeričke, lingvističke, analitičke, logičke i sposobnosti sekvencioniranja leve hemisfere svog mozga, kao i ritmičke, muzičke, imaginativne i sposobosti poimanja boja i trodimenzionalnosti desne moždane hemisfere, zajedno sa *memorijskim principima* i *memorijskim vremenskim ritmovima* – i sve to uz jedan kontinuirani samoobrazovni pristup – vaše pamćenje ne samo što *neće* slabiti sa godinama već će se u stvarnosti poboljšavati u ogromnoj meri. Što ga više pothranjujete to će vam ono više omogućavati da izgradite *imaginativne* i *asocijativne* mreže u novim oblastima znanja, a samo će biti u mogućnosti da sve više pamti i stvara.

Što više pružate svom pamćenju, to će vam ono više uzvraćati, i to sa kamatom na kamatu.



Prvi pregled
10 minuta
Drugi pregled
24 sata
Treći pregled
1 sedmica
Četvrti pregled
1 mesec
Kreativno razmišljanje
Nivo prisećanja
100%
75%
50%
25%
0%
Održivo znanje za osobu koja ne pravi preglede
ka dugoročnom pamćenju
Vreme
Održivo znanje nakon 10 minuta
Održivo znanje nakon 1 sedmice
Održivo znanje nakon 24 sata
Održivo znanje nakon 1 meseca

XII

Vrhunski sistem pamćenja

Sa dosadašnjim ogromnim povećanjem fleksibilnosti mozga, vaše sposobnosti da zamislite, asocirate, osetite čulima i stvarate su spremne da savladaju i usvoje ***vrhunski sistem pamćenja***, sistem koji možete da koristite da stvorite – ukoliko želite – memorijski sistem koji je praktično neograničen.

Vrhunski sistem je praktično najveći ***osnovni memorijski sistem***. Koristi se i stalno usavršava više od 300 godina, tamo negde od sredine sedamnaestog veka, kada ga je po prvi put uspostavio Stanislaus Mink fon Venushajn. Izmišljen je sa namerom da omogući najboljim majstorima pamćenja onog vremena, da razbiju okove tadašnjih sjajnih, ali ograničenih sistema pamćenja. Ti vrhunski majstori pamćenja su želeli da poseduju sistem koji će im omogućiti da zapamte, ne samo deset pojmova ili više, već sistem koji će im omogućiti da pamte, praktično neograničen broj pojmova. U isto vreme su želeli da im sistem omogući da pamte brojeve i datume, redosled pojmova i da strukturišu svoju memoriju na stotine i hiljade različitih načina.

Osnovna postavka sistema je u tome, da koristi različite suglasnike, koji su reprezenti cifara od 0 do 9 (pomoću kojih se pišu svi brojevi u dekadnom sistemu), po tačno određenom ključu:

Ključ vrhunskog sistema pamćenja

0 = **s** ili **z**	**5** = **l**
1 = **t** ili **d**.	**6** = **š** ili **ž, ć, č, đ, dž***
2 = **n**	**7** = **k** ili **g**
3 = **m**	**8** = **v** ili **f**
4 = **r**	**9** = **p** ili **b**

* Bilo koje od slova za koje se u pisanju koriste dijakritički znaci. *(prim. prev.)*

Svi samoglasnici, **a, e, i, o, u,** i preostali suglasnici, **c, h, j, lj, nj,** nemaju nikakvog numeričkog značenja i koriste se jedino za spajanje pojedinih suglasnika pri formiranju tzv. **ključnih numeričkih reči**, tj. reči koje reprezentuju određeni broj. Na primer, za broj **178** reprezenti su suglasnici: **t-k-v**; ako ih povežemo odgovarajućim samoglasnicima, dobijamo smislene reči, lake za pamćenje datog broja: **t**i**k**v**a ili **t**ki**v**o.

Pre nego što pređemo na kreiranje ključnih memorijskih reči, neophodno je da zapamtimo koja slova reprezentuju cifre od 0 do 10. Evo jednog jednostavnog načina:

0 Ako cifru nula podelimo po vertikali, dobijenim polovinama lako pišemo slovo **s.**

1 Slova **t** i **d** imaju jednu vertikalnu crtu, sličnu broju 1.

2 Slovo **n** ima dve vertikalne crte.

3 Slovo **m** ima tri vertikalne crte.

4 Slovo **r**, u svom pisanom obliku, veoma podseća na broj 4.

5 Slovo **l**, napisano kao veliko štampano slovo (**L**), je po obliku isto kao rimski broj 50.

6 Slovo **š** je početno slovo reči šest.

7 Slovo **k,** napisano kao veliko štampano slovo (**K**), se piše pomoću dve sedmice.

8 Slovo **f**, u svom pisanom obliku veoma podseća na broj 8.

9 Slovo **p**, okrenemo oko vertikalne ose za 180 stepeni i dobijamo broj 9.

Kao i kod sistema *broj – oblik* i *broj rima*, vaš zadatak je da kreirate ***ključnu, memorijski slikovitu reč***, koja se može jednostavno i trajno povezati sa brojem koji reprezentuje. Uzmimo na primer, broj **1**. Neophodno je potrebno da smislite ***ključnu slikovitu reč***, koja je laka za pamćenje, a sadrži jedan od suglasnika **t** ili **d** i samoglasnike i/ili neki od suglasnika koji se ne računaju *(npr. c, h, j, lj, nj)*. Na primer,, to mogu da budu reči: **t**unj, **d**uh, a**t**, a**d**a. Kada treba da se setite reči koju ste izabrali za broj **1,** recimo da je to reč – a**t**, morate biti sigurni da ona predstavlja samo broj 1, jer sadrži suglasnik koji reprezentuje cifru 1, a samoglasnici se ne računaju u ovom sistemu. Uzmimo na primer, broj **46**. U ovom slučaju cifru **4** reprezentuje suglasnik **r**, a cifru **6** reprezentuju suglasnici **š, ž, ć, č, đ,** ili **dž**. Primeri mogućih reči koje su reprezenti

broja 46 su: **rešo, riža, ruža.** Kada budete odabirali „najbolju" reč za dati broj, možete da koristite alfabetski poredak slova u svakoj od alternativnih reči, da biste odabrali reč ili da biste se setili odabrane reči; drugim rečima, slova **r** i **š** poseduju svoja fiksna mesta, jedini vaš zadatak je da mentalno „pretrčite" preko samoglasnika **a, e, i, o, u,** koristeći prvi od njih koji vam omogućava da kreirate smislenu ***numeričku reč***. U našem primeru problem je lako rešiv; između **r** i **š** stavićemo **e** i na kraju dodati **o**, da bismo dobili reč sa smislom – **rešo.**

Prednost alfabetskog poretka slova u ***vrhunskom sistemu pamćenja*** je u tome da, ukoliko zaboravite ključnu numeričku reč, lako možete da je kreirate ili da je se setite, postavljajući suglasnike, koji su reprezenti cifara, određenim redosledom i onda jednostavno „popuniti" samoglasnicima i suglasnicima koji se ne računaju.

Vaš prvi zadatak će biti da kreirate smislene ***ključne numeričke reči*** za brojeve od 10 do 19. Pri tome imajte u vidu da cifru deseticu – „1" reprezentuju suglasnici **t** ili **d**, a cifru jedinicu ostali suglasnici respektivno, po već utvrđenom ključu.

Nemojte da se brinete ako budete imali nekih poteškoća, jer odmah posle vežbe sledi lista sa prvih 100 ključnih numeričkih reči. Molim vas da ih ne usvajate mehanički; pažljivo analizirajte svaku od njih i uverite se da li možete svaku od njih lako vizuelizirati. Ako ne možete, kreirajte svoje – bolje rešenje.

Početna vežba za vrhunski sistem pamćenja

Broj	slova	reč
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

Vrhunski sistem – prvih 100 ključnih reči

0	so				
1	duh	**4**	roj	**7**	konj
2	noj	**5**	loj	**8**	vo
3	malj	**6**	šah	**9**	panj

10	dasa	**40**	orasi	**70**	kasa
11	tata	**41**	roda	**71**	kada
12	tane	**42**	runo	**72**	kuna
13	dama	**43**	ram	**73**	guma
14	tor	**44**	urar	**74**	kora
15	tele	**45**	ralo	**75**	kula
16	tuš	**46**	rešo	**76**	koža
17	deka	**47**	ruka	**77**	kakao
18	tava	**48**	riva	**78**	kafa
19	tuba	**49**	repa	**79**	kapa
20	nos	**50**	laso	**80**	voz
21	note	**51**	led	**81**	vata
22	nana	**52**	lane	**82**	fen
23	Nemac	**53**	lama	**83**	vime
24	nar	**54**	lira	**84**	far
25	anali	**55**	lula	**85**	vila
26	noša	**56**	lađa	**86**	voće
27	noga	**57**	luka	**87**	vaga
28	novac	**58**	lav	**88**	Fifi (pudlica)
29	nebo	**59**	lupa	**89**	FAP (kamion)
30	meso	**60**	ćasa	**90**	pas
31	meda	**61**	žad	**91**	Buda
32	mina	**62**	šina	**92**	paun
33	mama	**63**	šuma	**93**	puma
34	more	**64**	žar	**94**	para
35	mula	**65**	šal	**95**	pile
36	mače	**66**	čaša	**96**	peć
37	mag	**67**	đak	**97**	pauk
38	muva	**68**	ševa	**98**	pevac
39	mapa	**69**	žaba	**99**	beba

Sada posedujete šifru i ključ ***sistema memorijskih kuka*** za brojeve od 0 do 99 – sistem koji sadrži obrazac za svoje sopstveno memorisanje. Kao što ste već videli, ovaj sistem je praktično neograničen. Drugim rečima, sada kad imate slova, koja su reprezenti cifara od 0 do 9, možete da smislite ključne slikovite reči, ne samo za brojeve od 0 do 99, već i za brojeve od 100 do 1.000. Ovaj sistem se na taj način može proširivati unedogled. Za one koji žele podrobno da prouče sistem, razvio sam metod koji sam nazvao SEM^3 (the Self Enhancing Master Memory Matrix), koji sam detaljno opisao u svojoj knjizi *Vežbajte svoju memoriju*.

Na sledećim stranama imate rešenja za brojeve od 100 do 1000. Zbog jezičkih ograničenja, ponekad je vrlo teško ili nemoguće pronaći „numeričku" reč za neki od 900 trocifrenih brojeva pa vam predlažem sledeći plan: trocifreni broj napišite kao **jednocifreni** (+) **dvocifreni**, zatim za jednocifreni broj uzmite neki **pridev**, pri čemu ćete uzimati u obzir samo prvi suglasnik u njemu i **imenicu** koja reprezentuje dvocifreni broj. Na primer, broj **993** napisaćemo kao **9** (+) **93**.Poredak suglasnika bi trebalo da bude **P-P-M.** Ključna numerička „reč" će u ovom slučaju biti: **p**repredena **pum**a. Isto tako, dozvoljeno je da numerička reč počne samoglasnikom ili suglasnikom koji se ne računa, ili kombinacijom istih. Na primer, za broj **173**, poredak suglasnika je **T-K-M**. Ključna numerička reč je u**t**a**k**mica. U ovom primeru se lepo vidi da ključna memorijska reč počinje samoglasnikom (koji se ne računa), a upotrebljen je i jedan suglasnik koji se ne računa – **c**. Ponekad će biti neophodno da izmislite „novu" reč, koja će po definiciji biti smešna, neobična, kako bi vašem umu privukla pažnju. Na primer, ključna numerička reč za broj **188,** ima poredak suglasnika **T-F-F.** Rešenje je „nova" reč* – **tufifi** (**Fifi** je uobičajeno ime za pudlicu, a „prefiks" **tu** je od reči – tufne). Prema tome, mentalna slika za broj **188** je tufnasta pudlica – tufifi. Poslednja preporuka je da se u ključnoj numeričkoj reči uzimaju u obzir samo prva tri suglasnika koji se računaju. Na primer, za broj **295,** poredak suglasnika je **N-P-L**. Ključna numerička reč je **napol**itanke.

U slučajevima kada su reči pojmovno slične, ili po obliku, sa prethodnim pojmovima, vrlo je važno da vaše mentalne slike za takve pojmove, budu što više različite. Veći broj reči koje se koriste kao

* Nove, izmišljene reči označene su u spisku zvezdicom ispred. *(prim. ur.)*

mnemonike u *vrhunskom sistemu pamć enja*, su interesantne same po sebi. Dok kreirate ključne numeričke reči, i pamtite ih, dobro bi bilo da imate rečnik pri sebi da vam olakša pronalaženje odgovarajuć ih reči. U ovom slučaju, rečnik vam služi da odaberete najbolje od nekoliko mogu ć ih rešenja za ključne reči, i da unapredite i upotpunite fond reči kojim se služite u svom životu. Ukoliko ste čitali moju knjigu *Brzo čitanje*, onda znate koliko se može upotpuniti fond reči kojim se služite.

100 Tasos grčko ostrvo)
101 tast
102 dizna
103 dazimetar (aparat za merenje gustine vazduha)
104 tesar
105 dizalica
106 dizač
107 tezga
108 teozof
109 tazbina
110 dobar dasa
111 DDT (di-di-ti, sredstvo protiv gamadi)
112 titan
113 totem
114 tutor
115 detlić
116 detašman (detalj)
117 tetka
118 tetiva
119 deteubistvo
120 tenis
121 tinta
122 daninoć (biljka)
123 dinama
124 dinar
125 tunel
126 dojenče
127 tenk
128 Dunav
129 don-premija (naknada štete koja se polaže na dan kada bi trebalo izvršiti plać anje)
130 domazluk (domać instvo)
131 domet
132 domine
133 dobra mama
134 damar
135 decimala
136 domać ica
137 demagog
138 tomahavk
139 tempo
140 terasa
141 tarot
142 trn
143 trem
144 terijer
145 trol
146 trešnja
147 trg
148 trofej
149 torba
150 talas
151 toalet
152 dlan

153 dilema
154 talir
155 delilac
156 telašce
157 dlaka
158 delovi
159 dolap
160 tuđozemac
161 tašta
162 tašna
163 dušman
164 tročlani žiri
165 tužilac
166 otočić
167 tučak
168 dešifriranje
169 tužba
170 taksi
171 dukat
172 dekan
173 utakmica
174 tigar
175 tegla
176 tegljač
177 treptava koka
178 tikva
179 tegoba
180 devize
181 tvid
182 tavan
183 dvometraš
184 dvorac
185 defile
186 utajivač
187 devojka
188 *tufifi (tufnasta pudlica)
189 dvoboj
190 tepsija
191 tapet
192 taban
193 tipomašinist
194 dabar
195 tabla
196 doboš
197 dubak
198 tupavac
199 troroga buba
200 cenzus (procena)
201 nacista
202 nesanica
203 enzim
204 cenzor
205 nosila
206 nosač
207 nosiljka
208 naziv
209 nasip
210 notes
211 nevidljivi tata
212 antena
213 anatomija
214 nedra
215 ondulacija
216 nedođija
217 nautika
218 nadev
219 nadbiskup
220 ananas
221 nonet (kompozicija od 9 glasova)
222 Nanini (čuveni vozač formule 1)
223 nestašni Nemac
224 nunar (onaj koji nuna)
225 nanule
226 nanoć (noću)

227 nonkonformist
228 nova nivea
229 natmureno nebo
230 nomos (zakon)
231 nomad
232 neman
233 nomomah (onaj koji napada zakon)
234 neimar
235 nemilica
236 nemoć
237 namiguša
238 nimfa
239 nimbus (kišni oblak)
240 narcis
241 narod
242 neuron
243 norma
244 neuroretinitis (zapaljenje vidnog živca)
245 neorealizam
246 naručje
247 energija
248 nerv
249 neuropatolog
250 analiza
251 nalet
252 najlon
253 nalom (prelom)
254 nova lira
255 Honolulu
256 naličje
257 nalog
258 naliv-pero
259 nalepnica
260 nečistoća
261 nahočad
262 naušnica
263 neprohodna šuma
264 naočare
265 načelo
266 neočešljan
267 nećak
268 naćve
269 noćobdija
270 nakaza
271 nakit
272 angina
273 enigma
274 hangar
275 nikl
276 nokšir
277 anagoga (alegorično tumačenje Biblije)
278 nakovanj
279 nakupac
280 infuzija
281 nafta
282 novine
283 nabreklo vime
284 nevera
285 novela
286 navijač
287 naivka
288 najavljivač
289 neofobija (strah od promena)
290 nebesa
291 napad
292 napojnica
293 napomena
294 nepar
295 napolitanke
296 nabijač
297 nepogoda
298 napev

299 nadžak baba (svađalica)
300 mazohizam
301 majstor
302 mason
303 mezimac
304 maser
305 maslac
306 mesečar
307 maska
308 mazivo
309 mecosopran
310 meduza
311 matador
312 medaljon
313 matematičar
314 motor
315 motel
316 matičar
317 motika
318 medovina
319 metabolizam
320 majonez
321 mantija
322 meningitis
323 manometar
324 miner
325 monolit
326 mehaničar
327 maneken
328 manifest
329 minobacač
330 mimoza
331 mamut
332 majmun
333 momamanija (kuđenje)
334 memoari
335 mamlaz
336 masno mače
337 momak
338 mamifere (sisari)
339 membrana
340 mraz
341 maraton
342 mornar
343 marama
344 mirarh (pukovnik u novogrčkoj vojsci)
345 marela
346 mreža
347 marka
348 mrav
349 morbili (boginje)
350 melez
351 mlada
352 malina
353 melem
354 moler
355 maloletnik
356 mleč
357 mleko
358 malverzacija
359 molba
360 mošus
361 mašta
362 mađioničar
363 mušema
364 mačori
365 mešalica
366 mužić
367 mućak
368 mećava
369 mirisna žaba
370 makaze
371 makadam
372 magacin
373 magma (gnjecava masa)

374 magarac
375 magla
376 mekušac
377 mekika
378 megafon
379 *homikup (kup homoseksualaca)
380 mufljuz
381 amfiteatar
382 mahovina
383 amfimetori (sinovi dveju matera)
384 amfora
385 muflon
386 mafiš (vrsta slatkiša)
387 amfigurist (smetenjak, baljezgalo, trućalo)
388 musava fufa
389 amfibija
390 ambis
391 moped
392 ambijent
393 empijema (zagnojavanje pluća)
394 ambar
395 ampula
396 impičment
397 mazni pauk
398 mutavi pevac
399 impubertet (nedoraslost)
400 rasist
401 reostat
402 razbludni sin
403 rezime
404 rezervat
405 rezultat
406 rezač
407 raskol
408 razvijač
409 razboj
410 artist
411 radijator
412 orden
413 ritam
414 radar
415 radiolog
416 crtač
417 ortak
418 redov
419 ortoped
420 ricinus
421 rende
422 crnina
423 renome
424 Renoar
425 runolist
426 ranč
427 ring
428 hrenovka
429 urnebes
430 remisija
431 reumatizam
432 remen
433 rosna mama
434 remorker
435 hermelin
436 ramenjača
437 remek-delo
438 hermafrodit
439 romb
440 roviti orasi
441 raritet
442 rerna
443 razuzdani Rim
444 raspevani Harare
445 ravno ralo

446	retka ruža	**484**	rever
447	hirurg	**485**	rival
448	razuđena riva	**486**	rvač
449	razgranata repa	**487**	RH-faktor
450	realizam	**488**	crvljivac
451	rolat	**489**	rasplodni vapaj
452	rolna	**490**	rebus
453	rogata lama	**491**	robot
454	raskidana lira	**492**	rubin
455	ružna lula	**493**	režeće pume
456	rolšue	**494**	rebro
457	religija	**495**	jarbol
458	ričući lav	**496**	rubaška
459	rupičasta lobanja	**497**	ribnjak
460	režiser	**498**	robovlasnik
461	roštilj	**499**	republika
462	račun	**500**	losos
463	režim	**501**	lasta
464	oružar	**502**	lesonit
465	rušilac	**503**	lažljivi som
466	ražnjić	**504**	laser
467	ručak	**505**	lezileb
468	ruševina	**506**	lisičići
469	rašpa (turpija)	**507**	laskavac
470	registar	**508**	lozovača
471	raketa	**509**	lezbejka
472	rakun	**510**	lotos
473	rukometaš	**511**	litota (prostota)
474	regrut	**512**	ledenica
475	regal	**513**	lajtmotiv
476	rikša	**514**	lider
477	rokoko	**515**	ladolež
478	crkva	**516**	letač
479	ragbi	**517**	letak
480	irvas	**518**	letva
481	crvotočina	**519**	letopis
482	rafinerija	**520**	leptirasti nos
483	heruvim (anđeo)	**521**	lenta

522 linon (fino platno)
523 lineament (crta, potez)
524 lincura
525 linoleum
526 linč
527 lenger (sidro)
528 lepljivi novac
529 lonbr (igra karata)
530 limuzina
531 limit
532 limun
533 luckasta mama
534 limar
535 lemilica
536 alhemičar
537 lumikon (aparat za snimanje u mraku)
538 limfa
539 lampion
540 Larus (enciklopedija)
541 lord
542 lornjon (monokl)
543 Larami (čuveni „vestern" gradić u Americi)
544 *lururu (lascivni ruski rulet)
545 lisnato ralo
546 liričar
547 lucerka
548 larva
549 lorber
550 levi laso (laso za levoruke)
551 *leloto (letnji loto)
552 lojalnost
553 luda lama
554 lažna lira (falsifikovan italijanski novac)
555 la-la-la (pevanje)
556 lulaš
557 lelek
558 *lelujavko (pijanac)
559 Liliput (izmišljena zemlja)
560 lepa ćasa
561 laštilac
562 lešnik
563 lažna šuma
564 uličar
565 lečilište
566 ležište
567 uložak
568 lažov
569 lepa šupa
570 laksativ
571 lektira
572 lokna
573 lokomotiva
574 lekar
575 lokal
576 ligeštul
577 logika
578 lokvanj
579 logoped
580 lepljivi voz
581 lift
582 livnica
583 luda fama
584 lavor
585 lepa vila
586 ilovača
587 levak
588 luda Fifi
589 lavabo
590 lepeza
591 labud

592 lubenica
593 lipom (tumor)
594 leopard
595 libela
596 livena peć
597 lepak
598 lopov
599 lagana beba
600 džezista
601 šestar
602 časnik
603 česma
604 željezara
605 šezlong (duga stolica za ležanje)
606 ćelavi sužanj
607 šareni sag
608 džezva
609 časopis
610 štos
611 štit
612 čitanka
613 štimer
614 šator
615 štala
616 štićenik
617 štuka
618 štafeta
619 štap
620 šansa
621 šinter
622 ženinstvo (miraz)
623 šašavi Nemac
624 šaner (lopov)
625 činela
626 đinđuva
627 šank
628 činovnik
629 šinobus
630 šmizla
631 šamot
632 žumance
633 čedna mama
634 šumar
635 šamlica
636 šimšir
637 žmigavac
638 čamovina
639 šampanjac
640 žiroskop
641 žirado
642 žirant
643 đeram
644 čili urar
645 šarlah
646 čaršija
647 čerga
648 žirafa
649 šerpa
650 čelist
651 dželat
652 šalon
653 šlem
654 šiler (vino)
655 čista lula
656 žličica
657 šlag
658 žalfija
659 šlep
660 živin časovnik
661 šuštanje
662 žeženica (prepečenica)
663 šišmiš
664 žičara
665 živahni žele
666 ča-ča-ča (vrsta plesa)

667 čičak
668 šašovina
669 đavolasta žaba
670 čupava kesa
671 žaket
672 đakon
673 škembe
674 čigra
675 šakal
676 šajkača
677 školjka
678 čekovi
679 žgepče (malo dete)
680 švajser (zavarivač)
681 ćufte
682 živinče
683 žvakaće vime
684 šofer
685 čiviluk
686 đuveč
687 čavka
688 šljivovica
689 živopisac
690 špajz
691 špediter
692 špijun
693 džangrizava puma
694 špric
695 špil
696 žapče
697 špageti
698 šepavac
699 špicbart (šiljasta brada)
700 egzosfera
701 kaseta
702 kasino
703 aksiom
704 kajzerica
705 kazalo
706 kosač
707 kiosk
708 Kosovo
709 kasapin
710 koitus
711 kadet
712 katanac
713 akademija
714 gitara
715 kudravo tele
716 kotač
717 kutak
718 kadifa
719 kratka tuba
720 knez
721 kanta
722 kinin
723 ekonom
724 kancer
725 kanal
726 kandže
727 konak
728 konvoj
729 kanap
730 komisija
731 kometa
732 kamion
733 kamamber (vrsta sira)
734 kamera
735 kamila
736 komšija
737 kajmak
738 komovica
739 kamp
740 ukras
741 karate
742 ekran

743 krma
744 kurir
745 karlica
746 keruša
747 karika
748 korov
749 kraba
750 kolos
751 kilote
752 klan
753 kalem
754 kolera
755 korenasta lula
756 kolač
757 gloginje
758 kalif
759 koliba
760 krhka ćasa
761 košuta
762 kučina
763 kičma
764 kečer
765 kiseli žele
766 kočijaš
767 kečiga
768 košava
769 kečap
770 keks
771 kakadu
772 kajgana
773 kakemono (slika u obliku svitka)
774 kockar
775 kegla
776 kajakaš
777 kakografija (ružno pisanje)
778 kukavica
779 kockasta kupa
780 kavez
781 ekvator
782 kafana
783 akvamarin
784 kavijar
785 kifla
786 kovač
787 kavga
788 ekvivalent
789 grozni vapaj
790 kobasica
791 kaput
792 ikebana
793 kapama
794 kobra
795 kobila
796 kapuljača
797 kapak
798 kapavac
799 kebab (ćevap)
800 vezista
801 fasada
802 fazan
803 visoki som
804 vezir
805 veslo
806 vozač
807 viski
808 vozovođa
809 vespa
810 vitez
811 fitoterapija
812 vodenica
813 vitamin
814 vetar
815 vodolija
816 vodič

817 votka
818 vodvilj
819 fudbal
820 finesa
821 fanatik
822 finansijer
823 vinometar
824 Venera
825 vanila
826 venčanje
827 Feniks
828 fanfara
829 vinopija
830 famoza (karanfil)
831 fatalna meta
832 aviomehaničar
833 vragolasta mama
834 efemera (groznica)
835 familija
836 vitezov mač
837 vomika (čir)
838 vodena muva
839 vampir
840 virus
841 vrata
842 verenik
843 farma
844 furir (krzno)
845 varalica
846 vrač
847 vergl
848 varivo
849 vrabac
850 falus
851 flota
852 violina
853 film
854 valcer
855 filolog
856 flaša
857 vulkan
858 valov
859 veleposed
860 fašizam
861 veštak
862 večnost
863 vikinški čamac
864 cvećar
865 vešala
866 vučić
867 vaška
868 višnjevača
869 vežba
870 fikus
871 avokado
872 vagina
873 vakuum
874 cviker
875 cvekla
876 vezena koža
877 velika koka
878 vukovac
879 vagabund
880 vivisekcija
881 vojvoda
882 varikozna vena
883 vrelo vime
884 feferon
885 vafli
886 vrhovni vođa
887 vivak
888 *vo-vo-vo (troglavi vo)
889 vragolasti FAP
890 vampirski pas
891 vucibatina
892 frizirani paun

893 vesela puma
894 vepar
895 fabula
896 vrela peć
897 vašljivi pauk
898 valjevsko pivo
899 viseća buba
900 basist
901 bostan
902 bazen
903 basamak
904 pisoar
905 pisela (devica)
906 pasaž
907 bazuka
908 biosfera
909 bejzbol
910 patos
911 PTT (pošta – telegraf – telefon)
912 piton
913 badem
914 patrola
915 patlidžan
916 pajtaš
917 patika
918 batifon (muzički instrument)
919 biotip (čista rasa)
920 bonsek
921 banda
922 banana
923 Panama
924 pionir
925 penal
926 bendžo
927 banka
928 banovina
929 panplegija (opšta oduzetost)
930 BEMUS (Beogradske muzičke svečanosti)
931 pomada
932 piment (začin)
933 bimembričan (dvočlan)
934 pomorandža
935 pimeloza (sklonost gojenju)
936 biohemičar
937 pamuk
938 pemfigus (izbijanje plikova)
939 bambus
940 presa
941 pirat
942 princ
943 burma
944 barijera
945 borilište
946 braća
947 barka
948 brava
949 berba
950 bluza
951 balet
952 balon
953 palma
954 bilijar
955 pilula
956 plaža
957 balkon
958 balavac
959 plejboj
960 pučist
961 bašta
962 božanstvo

963 pižama
964 božur
965 pašaluk
966 Božić
967 bešika
968 bačva
969 blesava žaba
970 boks
971 paket
972 bikini
973 pagament (legura)
974 poker
975 bicikl
976 bakšiš
977 plesnivi kakao
978 bukvar
979 pakpapir
980 pacifist
981 biftek
982 pavijan
983 prepuno vime
984 pufer
985 pavlaka
986 bifedžija
987 bivak
988 pufnasta Fifi
989 požarni FAP
990 biceps
991 pipeta
992 bobina (kalem bakarne žice)
993 baba-Marta
994 babura
995 Biblija
996 papuče
997 papagaj
998 *pipljivko (pipljiv tip)
999 baobab

XIII

Kako da udesetostručite sve što ste dosad naučili

Postoji jednostavna mogućnost da sa deset brzih „skokova" vaše imaginacije, kreirate memorijski sistem od 1.000 ključnih reči u odnosu na osnovnih 100 i memorijski sistem od 10.000 ključnih reči u odnosu na osnovnih 1.000. Koristićete sličan metod onom koji smo već objasnili u desetom poglavlju, koji se jednostavno sastoji u tome da obložite, prekrijete, ili obojite delove svog *vrhunskog sistema*, da upotrebite različite materijale, itd. Na primer, da biste proširili 100 osnovnih ključnih reči na 1.000, koristeći ovaj **metod množenja**, potrebno je da uredite delove svog sistema, na sledeći način:

100 – 199	u kocki leda
200 – 299	prekriveni debelim slojem ulja
300 – 399	u plamenu
400 – 499	obojeni blještavo ljubičastom bojom
500 – 599	napravljeni od divnog somota
600 – 699	sasvim providni
700 – 799	mirišu vašim omiljenim mirisom
800 – 899	postavljeni na sred prometnog puta
900 – 999	lebde usred oblaka na čistom, sunčanom nebu.

Da biste proširili svaku od ovih deset stotina na hiljadu i dobili deset hiljada ključnih reči, primenite isti metod još jednom. Na primer, koristeći spektar duginih boja, možete da obojite svaku hiljadu svojih pojmova u različitu boju. Slično ovome, možete svakoj hiljadi da date različit izgled, ili da različito zvuče, ili različito mirišu, ili da imaju različit ukus, ili različit osećaj dodira, ili različite osećaje. Ovi primeri su samo smernice, a najbolje bi bilo da vi smislite bilo šta što će u vašem umu proizvesti najjače mentalne slike.

Za one koji su zainteresovani da unaprede svoje znanje, neka pogledaju moje knjige: *Vežbajte svoju memoriju* i *Memorijske vizije*. U ovim knjigama se detaljno objašnjava sistem SEM^3, za 10.000 memorijskih kuka, kao i „ključne informacije" iz oblasti umetnosti, muzike, književnosti, stranih jezika, geografije, istorije, nauke i astronomije.

Kao i kod prethodnih memorijskih sistema, neophodno je da vežbate *vrhunski sistem*, sami ili sa svojim prijateljima. Možda ste već počeli da osećate da pamćenje celih knjiga, pripremanje ispita i tome slično, postaje lak zadatak za vas. Oblasti primene *vrhunskog sistema* su neograničene, kao i sâm sistem, a u sledećim poglavljima knjige naučićete kako da pamtite karte, brojeve sa mnogo cifara, telefonske brojeve, istorijske datume, rođendane i godišnjice i gradivo za ispite.

XIV

Sistem pamćenja karata

Mađioničari i eksperti za pamćenje, često znaju da zabavljaju i zadivljuju publiku svojim sposobnostima da zapamte kompletan špil karata, onim redosledom kojim su im karte pokazane. Slično tome,oni zapanjuju publiku svojom sposobnošću da velikom brzinom kažu, bez ikakvih poteškoća, kojih šest ili sedam karata nedostaju u „okrnjenom", izmešanom špilu koji im je pokazan. Koliko god nam se ovi podvizi činili izvanrednim, oni uopšte nisu teško ostvarljivi kada se koriste memorijski principi i sistemi koje ste dosad učili. Mnogi ljudi čak sumnjaju da izvođač ima pomagače u publici ili markirane karte i sijaset drugih trikova.

Tajna pamćenja kompletnog špila karata je u tome da svakoj karti „prilepite" svoju ključnu memorijsku reč iz *vrhunskog sistema*, koji ste dosad već naučili. Sve što je neophodno da znate, da biste kreirali ključne memorijske reči za svaku kartu je da znate početno slovo boje karte, kao i broj karte određene boje. Na primer, sve ključne reči za boju karte **list**, počeće slovom **l**, sve reči za **detelinu** – slovom **d**, sve reči za **srce** – *slovom* **s**, *a sve reči za* **kocku – slovom k**. *Sledeći suglasnik u* ključnoj reči biće suglasnik koji reprezentuje određeni broj u *vrhunskom sistemu*.

Uzmimo na primer peticu list. Vi znate da ključna reč mora da počne suglasnikom **l**, zato što je **l** početno slovo reči – list, a drugi suglasnik će biti **l**, zbog toga što on reprezentuje broj pet u *vrhunskom sistemu*. Bez ikakvih poteškoća dolazimo do ključne reči **lula**, koja je mentalna memorijska slika za peticu list. Ako želite da smislite ključnu reč za trojku karo, ona mora da počne slovom **k**, jer je to početno slovo reči – karo, a drugi suglasnik je **m**, zato što je suglasnik **m** reprezent broja tri u *vrhunskom sistemu*. „Ubacujući" u prazan prostor među suglasnicima – samoglasnike, dolazimo do ključne reči – **kama**, koja predstavlja kartu trojku karo.

U daljem tekstu naći ćete listu predloga ključnih memorijskih reči za sve 52 karte u špilu. Neke od varijanata ćemo objasniti kada usvojite datu listu.

List

LA loto
L2 lane
L3 lama
L4 lira
L5 lula
L6 lađa
L7 luka
L8 lav
L9 lupa
L10 lotos
LJ ledina
LQ lepa dama
LK list

Srce

SA sat
S2 sin
S3 som
S4 sir
S5 salo
S6 sužanj
S7 sag
S8 sofa
S9 soba
S10 sadista
SJ stan
SQ Sodoma
SK srce

Detelina

DA dud
D2 dina
D3 dom
D4 dara
D5 delo
D6 duša
D7 duga
D8 deva
D9 depo
D10 dobar dasa
DJ dedinstvo
DQ dijadema
DK detelina

Kocka

KA kada
K2 kuna
K3 kama
K4 kora
K5 kula
K6 koš
K7 koka
K8 kafa
K9 kapa
K10 koitus
K J katanac
KQ Katajama (vozač formule 1)
KK kocka

U ovom sistemu, asovi (kečevi) se broje kao 1, dečko (žandar) kao 12, dame (kraljice) kao 13, a kraljevi (popovi), jednostavno nose ime boje karte.Ključne memorijske reči su u većini slučajeva istovetne sa onima u *vrhunskom sistemu*, ali nemojte da brinete o tome da ćete pomešati (pobrkati) liste pojmova.

Kako ekspert za pamćenje zadivljuje svoju publiku? Odgovor je sasvim jasan: Kad god vam pokažu kartu, povežite je sa brojem u vašem *vrhunskom sistemu*, odnosno ključnom reči koja je njegov reprezent.

Da bi vam ovo bilo jasnije, objasnićemo na par primera. Ako vam na primer, prvo pokažu kartu sedmicu karo, povezaćete na smešan, neobičan, upečatljiv način, reč **koka** sa prvom reči u vašem *vrhunskom sistemu* a to je reč – **duh**. Možete da zamislite kako je duh, prekriven belim čaršavom, upao u kokošarnik da bi plašio kokoške, a one ga teraju na taj način što ga gađaju jajima i ostavljaju žute fleke na čaršavu kojim je duh prekriven. Prilikom kreacije ovog mentalnog filma upotrebite sva čula kako bi vaše mentalne slike bile upečatljivije. Ako je sledeća karta As srce, vi ćete asocirati reč – **sat** sa drugom po redu ključnom reči, u vašem *vrhunskom sistemu*, a to je reč – **noj**. Zamislite noja, predvodnika jata nojeva, kako mu je u vrat obešen ogroman budilnik (kao ovnu zvonce), kako trči po „nojarniku" i budi ostale nojeve, koji sa bolnom grimasom na licu, krilima začepljuju uši. Ako je sledeća karta po redu dama karo, asocirajte reč za tu kartu – **Katajama**, sa memorijskom kukom za broj tri, u vašem *vrhunskom sistemu* pamćenja – **malj**. Na primer, to možete uraditi na sledeći način: Zamislite Katajamu kako vozi svoju formulu 1 na trci u Monci. On je najbrži i kad god pretekne nekog od ostalih vozača, sudije, koje inače stoje pored staze i mašu zastavicama, ga udaraju velikim maljevima po kacigi a njemu u glavi odzvanja kao da se nalazi u središtu crkvenog zvona. Kroz pamćenje špila karata, koristeći se pojmovima *vrhunskog sistema* koji služe kao memorijske kuke, o koje ćete „okačiti" 52 pojma koji reprezentuju karte, vi ustvari vežbate sinhronizovan rad obe moždane hemisfere. Jasno je da koristite logiku, analitiku, nizove i brojeve, koji su funkcija *leve* moždane hemisfere kao i vizuelizaciju, imaginaciju, boje, ritam i osećaje, koji su funkcija *desne* hemisfere mozga. Iz ovih nekoliko primera, nadam se da vidite koliko je lako da zapamtite ceo špil karata, bez obzira u kom poretku vam se predstavljaju. Pamćenjem celog špila karata, izvešćete podvig koji će impresionirati vaše prijatelje.

Vaša sposobnost da pamtite karte može da ide i korak dalje. Neko iz publike može da vam čita karte po redu, namerno izostavljajući šest ili sedam karata. Bez imalo oklevanja, bićete u stanju da kažete koje karte su izostavljene iz špila. Postoje dve strategije da ovo uradite. Prva je da koristite tehniku koja je veoma slična onoj koju smo objasnili u petom poglavlju. Kad god vam pokažu ili saopšte koja je karta po redu, vi asocirajte ključnu reč za tu kartu unutar većeg pojma, kao što je to velika kocka leda, koju smo već pominjali. Kada vam saopšte ili pokažu sve karte, vi jednostavno pretražite ključne reči za sve karte, i izdvojte one koje nisu povezane sa većim memorijskim pojmom – kockom leda. Ako vam na primer, pokažu peticu srce, zamislite kako se salo topi unutar kocke leda. Ovu nemoguću situaciju ćete teško zaboraviti. Međutim, ako se petica srce ne pomene, vi ćete odmah znati da praktično nemate šta da pamtite.

Druga strategija se bazira na tome da na neki način izvitoperite ili promenite ključnu reč za svaku pomenutu kartu. Na primer, ako vam pokažu kartu kralj list, vi znate da je ključna reč – ***list***. Možete da zamislite kako je list deformisan i ispucao, zbog toga što se osušio i promenio boju od zelene u zlatno žutu; ili, ako vam pokažu kartu trojka srce, automatski znate da je ključna reč – ***som***. Zamislite soma kako mu je na leđima izraslo ogromno leđno peraje, poput onoga kakvo ima ajkula.

Sistem pamćenja karata, objašnjen u ovom poglavlju, može mnogo da vam pomogne kada igrate karte. Vi znate da je u određenim igrama karata od gotovo presudnog značaja, pamćenje karata koje su odigrane (npr. tablanet). Verovatno ste videli mnoge igrače karata da stalno u sebi ponavljaju karte koje su odigrane, kako bi ih bolje zapamtili i pretpostavili koje karte u rukama drže ostali igrači.

Pomoću sistema pamćenja karata, koji ste upravo naučili, ovaj zadatak će za vas biti lak i zabavan, a ako ga budete koristili prilikom igranja ozbiljnih kartaških igara, ili jednostavno iz zabave, vežbaćete svoje kreativne sposobnosti i povećavati moć sopstvenog mozga.

XV

Povećajte svoj IQ pomoću sistema za pamćenje višecifrenih brojeva

Test pamćenja višecifrenih brojeva, na strani 19 je možda bio veoma težak za vas (većina ljudi, na testovima inteligencije, ne može da zapamti brojeve koji imaju više od 7 ili 8 cifara). Kada je potrebno da zapamte višecifreni broj, kao što je 95862190377, većina ljudi se trudi da pronađe rešenje na jedan od sledećih načina: da ponavljanjem zapamti redosled cifara broja, baš onako kako je napisan, zaglibljujući se sve više sa povećanjem broja ponavljanja; da podele broj u nekoliko grupa po tri do četiri cifre, eventualno gubeći i poredak grupa i njihov sadržaj; da smisle neke matematičke relacije među ciframa broja, neizbežno im gubeći trag; ili da „fotografišu" broj onako kako je napisan.

Ukoliko se setite početnog testa pamćenja višecifrenih brojeva, verovatno ćete shvatiti da je vaš „sistem" bio jedan od pomenutih, ili njihova kombinacija. Još jednom u pomoć stiže *vrhunski sistem*, čineći ovaj zadatak pamćenja višecifrenog broja ne samo lakim već i zanimljivim. Umesto da koristite *vrhunski sistem* kao sistem memorijskih kuka za pamćenje liste brojeva od 100 do 1000, itd., možete da iskoristite fleksibilnost sistema, na taj način što ćete koristiti osnovni sistem ključnih memorijskih reči za brojeve od 1 do 100, i *lančani sistem* pamćenja.

Na primer, uzmite broj sa početka ovog poglavlja, **95862190377**. On je sačinjen , u sekvencama, od sledećih manjih brojeva, koji svaki za sebe poseduje *ključnu memorijsku slikovitu reč*:

95 pile

86 voće

21 note

90 pas

37 mag

7 konj

U cilju pamćenja ovog skoro „nemoguće dugačkog“ broja, sve što bi trebalo da uradite je da koristite osnovni *lančani sistem* pamćenja, i da povežete reči u jednu jednostavnu malu priču. Na primer, možete da zamislite jedno ogromno šareno **pile**, kako stoji usred jednog čudnog voćnjaka i kljuca **voće**, koje po obliku liči na **note. Pas**, koji inače čuva voćnjak, videvši šareno čudovište (pile) počinje da beži, glavom bez obzira. Gledajući unazad, ne vidi kuda beži, zapliće se među noge velikog **maga** (Mandraka), ruši ga na zemlju, a ovaj pada u nesvest. **Konj**, koji pase u blizini, jurne do reke, zahvati kofu vode i poliva maga, kako bi ga osvestio.

Sada, kada ste pročitali ovu malu priču, zatvorite oči i probajte da se prisetite njenih detalja. Setite se ključnih memorijskih reči, pretvorite ih u brojeve, i dobićete sledeće:

p 9
l 5
v 8
ć 6
n 2
t 1
p 9
s 0
m 3
g 7
k 7
95862190377

Nije neophodno da pamtite višecifrene brojeve koristeći samo grupe po dve cifre.U mnogim slučajevima je lakše (i to neki put mnogo) da broj „razbijete“ u podgrupe po tri cifre. Probajte ovu strategiju sa brojem **851461730584**. „Razbićemo“ ga u sledeće podgrupe:

851 flota
461 roštilj
730 komisija
584 lavor

Ukoliko želite da zapamtite ovaj broj, koji je i „duži" od prethodnog, ponovo ćete upotrebiti istu strategiju; koristićete *lančani sistem* i ključne memorijske reči za trocifrene brojeve, iz vašeg *vrhunskog sistema* pamćenja. Potrebno je samo da smislite jednu malu zanimljivu priču. Koristeći svoju imaginaciju, zamislite jednu ogromnu **flotu** brodova, gusto zbijenih na pučini. Na svakom brodu se nalazi **roštilj** na kome se spremaju najbolji leskovački specijaliteti, koji svojim opojnim mirisom dovode do toga da vam curi voda iz usta. Članovi tročlane **komisije** skaču sa broda na brod, držeći u rukama velike šarene **lavore**, u kojima se nalaze ćevapčići, pljeskavice, ražnjići i ostali specijaliteti, koje oni halapljivo gutaju i daju svoje ocene kvaliteta. Sada zatvorite oči i prisetite se sadržaja ove kratke priče. Setite se ključnih reči a potom ih transformišite u brojeve po već poznatom ključu:

f 8
l 5
t 1
r 4
š 6
t 1
k 7
m 3
s 0
l 5
v 8
r 4
851461730584

Ako još uvek niste usvojili ključne reči za trocifrene brojeve *vrhunskog sistema* možete da improvizujete *memorijski kôd vrhunskog sistema* koji se sastoji od četiri suglasnika (za četvorocifrene brojeve), da biste zapamtili brojeve kao što je na primer: **1582342498577594**. Za ovaj broj, koji ćete podeliti u grupe po 4 cifre, smislićete ključne memorijske reči, kao na primer: **1582 – telefon, 3424 – mornar, 7594 – kolibri** i **9857 – pavlaka.**

Sada ste spremni da kreirate jednu zanimljivu, „otkačenu" priču koja sadrži date pojmove po tačno određenom redosledu. Zamislite

podmornicu na dnu okeana, bespomoćnu i utonulu u mulj. Veliki fosforescentno žuti klasični **telefon** dugo zvoni svojim prodornim zvukom. **Mornar** se jedva budi, kao da je zaspao čvrstim, medveđim, zimskim snom, proteže se uz glasno zevanje i sočne mornarske psovke, ustaje, lenjo pruža ruku i podiže slušalicu. Glas sa druge strane telefonske linije mu saopštava da prema podmornici roni neprijateljski diverzant – **kolibri** i da u svojim ogromnim kandžama nosi opasnu bombu, napravljenu od radioaktivne svetlucavo zelene **pavlake**, kojom namerava da uništi podmornicu. Sada zatvorite oči i setite se sadržaja priče. Zatim se setite ključnih reči i transformišite ih u broj koji ćete napisati u prostor ispod teksta.

Ako ikada budete imali poteškoća sa redosledom ključnih reči prilikom prisećanja, problem možete lako da rešite na taj način što ćete, umesto *lančanog sistema*, koristiti *sistem broj – oblik* ili sistem *broj – rima*. Na primer, koristeći broj sa početka poglavlja, **95862190377**, možete jednostavno da povežete **pile** sa vašom ključnom reči za broj **1** (u npr. *sistemu broj – oblik*); **voće** sa ključnom reči za broj **2**; **note** sa ključnom reči za broj **3**; itd.

Ukoliko smatrate da će to biti delotvornije, možete da koristite *sistem rimske sobe* ili *alfabetski sistem*, jednostavno postavljajući reči, koje ste dekodirali iz višecifrenog broja, u delove enterijera vaše *rimske sobe*, ili povezujući ih sa ključnim rečima vašeg alfabetskog sastema pamćenja. Koristeći razne sisteme, za pamćenje višecifrenih brojeva, otkrićete koji je od njih najbolji za vas. Zatim se vratite na početni test pamćenja i uverite se koliko su brojevi u njemu bili laki za pamćenje.

Jednom,kada ste već uvežbali ove veštine pamćenja, niste samo poboljšali svoje pamćenje i kreativnu imaginaciju, već ste ***zaista povećali svoj IQ!*** *Jedan od kriterijuma za merenje koeficijenta inteligencije je upravo sposobnost pamćenja brojeva. Osobe sa prosečnom inteligencijom mogu da zapamte šestocifrene, a najviše sedmocifrene brojeve; vi ste već sada sposobni da pamtite devetocifrene i „veće" brojeve, što vas po ovom kriterijumu svrstava u ljude sa nadprosečnom inteligencijom – sa* ***IQ*** *većim od 150.*

XVI

Sistem pamćenja telefonskih brojeva

Većina telefonskih brojeva se nalazi na raznim papirićima, svih oblika, dimenzija i boja, po džepovima, fijokama, tašnama i ostalim „frustracionim stovarištima“, koje ja zovem jednim imenom – „Zaboravljališta“, umesto da su u memoriji mozga.

Dokazano je da se mnogo lakše pamti nego što se zaboravlja, i tu nam još jednom *vrhunski sistem* pamćenja, priskače u pomoć. Procedura za pamćenje telefonskih brojeva, sastoji se u tome da se sve cifre telefonskog broja pretvore u slova, koja su reprezenti tih cifara u osnovnom kodu *vrhunskog sistema* pamćenja. Koristeći ova slova, u tačno određenom poretku, bićete u stanju da smislite ključne memorijske reči koje će „vas povezati“ i sa telefonskim brojem i sa vlasnikom tog broja.

Na primer, počećemo sa telefonskim brojevima desetorice ljudi, čije telefonske brojeve ste se trudili da zapamtite, na početnom testu pamćenja na strani 19.

Telefonski brojevi

Prodavac zdrave hrane	**800-896**
Vaš partner u tenisu	**146-326**
Vaš lekar iz doma zdravlja	**578-079**
Vaš prodavac novina	**868-228**
Vaš prodavac cveća	**180-089**
Vaš turistički agent	**332-207**
Vaše omiljeno pozorište	**267-900**
Vaša omiljena diskoteka	**710-902**
Vaš omiljeni bioskop	**260-535**
Vaš omiljeni restoran	**314-030**

Sledeći primeri su neka od mogućih rešenja za ovih deset telefonskih brojeva.

Prodavac zdrave hrane: **800-896.** Ovaj poredak cifara prevodimo u slova **v z z-v p ž**. Svaka reč vaše *memorijske fraze* počinje numeričkim slovima i mogla bi da glasi: **V**odič **z**a **z**dravlje: **v**oće, **p**ovrće, **ž**itarice! Možete da zamislite svog prodavca zdrave hrane kako stoji ispred svoje prodavnice i izvikuje vašu memorijsku frazu na sav glas, dok ga kupci začuđeno gledaju.

Vaš partner u tenisu: **146-326.** Cifre ovog telefonskog broja pretvaramo u slova **d r č-m n č**. Memorijsku frazu možemo dobiti i na taj način što ćemo formirati smislene reči od suglasnika koji su nam na raspolaganju, umetanjem samoglasnika između njih kao i suglasnika koji se ne računaju. Zamislite svog prijatelja sa kojim stalno igrate tenis, kako vam šalje mlake udarce koji počinju da vas nerviraju sve više i više. U jednom trenutku vam se otme poruka: „U**dr**i ja**č**e **m**a**n**ija**č**e"!

Vaš lekar u domu zdravlja: **578-079.** Poredak cifara telefonskog broja pretvaramo u slova **l k v-s k p**. Zamislite kako u apoteci raspravljate sa jednom ženom, koja ima pune ruke recepata, kako su **l**e**k**o**v**i **s**ku**p**i, a vaš lekar prepisuje one najskuplje.

Vaš prodavac novina: **868-228.** Ovaj poredak cifara prevodimo u slova **v č v-n n v**. U ovom slučaju koristite kombinaciju dosadašnjih strategija. Zamislite vašeg prodavca novina kako izvikuje parolu: **V**esti, **č**itajte **v**esti! **N**aj**n**o**v**ije!

Vaš prodavac cveća: **180-089.** Ovaj broj pretvaramo u sledeća slova: **d v z-s v p**. Zamislite sebe kako stojite ispred prodavnice cveća, sa ogromnim buketom ruža i gledate prema nebu, preko koga plovi dirižabl i vuče za sobom poruku: **D**obre **v**esti **z**avodnici! **S**veže **c**veće **p**ali!

Vaš turistički agent: **332-207.** Cifre ovog telefonskog broja prevodomo u slova **m m n-n s k**. Zamislite kako šetate gradom i kako vam vetar u jednom trenutku donosi jedan od mnogih letaka, koji ispadaju iz utrobe aviona. To je reklamni letak „vaše" turističke agencije na kome piše: **M**ore, **m**ore, **n**arode! **N**ajbolji **s**meštaj u **k**ampu!

Vaše omiljeno pozorište: **267-900.** Ovaj broj pretvaramo uslova **n š k-p s s**. Zamislite da je vaše omiljeno pozorište stavilo na repertoar sva Šekspirova dela. Vi ih sve gledate sa puno emocija i u vašoj glavi se rađa zaključak: **N**ajbolji **Š**ekspirovi **k**omadi **p**roizvode **s**meh i **s**uze.

Vaša omiljena diskoteka: **710-902**. Cifre ovog broja pretvaramo u slova **g d z-p s n**. Zamislite da je vaša omiljena diskoteka renovirana i da iznad ulaza visi fosforescentna reklama: I**g**rajmo **d**o **z**ore! **P**etkom, **s**ubotom, **n**edeljom!

Vaš omiljeni bioskop: **260-535**. Ovaj broj pretvaramo u sledeća slova **n š s-l m l**. Zapitajte se zašto tako često idete baš u taj bioskop, kada u gradu ima daleko lepših i bolje opremljenih dvorana. Upravo zato što je to **naša sala mala**!

Vaš omiljeni restoran: **314-030**. Ove cifre prevodimo u slova **m d r-s m s**. Zamislite svoj omiljeni restoran kako je uvek pun gostiju, kako je to divno mesto koje uvek nudi razne specijalitete. **M**oj **d**ivni **r**estoran, **s**talno i**m**a **s**vega!

Ovi primeri su, naravno, dosta specifični, ali vam daju konture šeme po kojoj možete da pamtite telefonske brojeve, naročito one koji su važni za vas. U nekim slučajevima, kombinacija cifara telefonskog broja može biti vrlo teška, a neki put će biti gotovo nemoguće smisliti memorijske fraze ili odgovarajuće reči, koje reprezentuju dati broj. I u ovakvim slučajevima, rešenja su prilično jednostavna: možete da izmislite i neodgovarajuće reči, koje nemaju nikakve veze sa brojevima kojim želite da se bavite, a zatim da koristite osnovni sistem, praveći apsurdne i preuveličane mentalne slike, koje ćete povezati sa osobom čiji broj telefona želite da zapamtite. Na primer, ako želite da zapamtite broj telefona svog prijatelja, čiji je hobi – golf, a koji glasi: **491-4276**, možete da se poslužite ključnim rečima *vrhunskog sistema* za **49** (repa), **142** (teren) i **76** (koža). Vaš mentalni film za pamćenje ovog telefonskog broja, mogao bi da ima sledeći scenario: zamislite svog prijatelja kako iskopava **repu** na **terenu** za golf, a pošto to radi golim rukama, odrao je svu **kožu** sa ruku.

Sada, kada ste savladali osnove *sistema za pamćenje telefonskih brojeva*, neophodno je da ga primenite u svom životu. Stoga, u predviđeni prostor, zabeležite imena i telefonske brojeve ljudi ili mesta koje želite da zapamtite, a pre nego što pređete na sledeće poglavlje, uverite se da ste ih dobro zapamtili i da su oni čvrsto usađeni u vašu memoriju. Kad kreirate mentalne slike neophodno je da koristite sve *memorijske principe*. Mnogo bolje ćete zapamtiti brojeve ako vežbu uradite sa uživanjem uz puno humora i mašte.

Mojih deset najvažnijih telefonskih brojeva

1 ______________________________

____

2 ______________________________

____

3 ______________________________

____

4 ______________________________

____

5 ______________________________

____

6 ______________________________

____

7 ______________________________

____

8 ______________________________

____

9 ______________________________

____

10 ______________________________

____

XVII

Sistem pamćenja rasporeda i sastanaka

Slično kao i kod telefonskih brojeva, većini ljudi predstavlja problem da zapamte razne rasporede i/ili vreme početka sastanaka. Oni koriste veoma slične sisteme da se izbore sa ovim problemom, a jedan od najpopularnijih i najčešćih je rokovnik. Sasvim je sigurno da mnogi ljudi ne nose svoje rokovnike uvek sa sobom. U ovom poglavlju, naučićete dva sistema: jedan je za jednodnevnu upotrebu, a drugi za celu nedelju.

Prvi uzima u obzir osnovne sisteme memorijskih kuka. Jednostavno izjednačite broj u svom sistemu pamćenja sa časom početka sastanka. Pošto u jednom danu ima 24 časa, vi ćete koristiti, ili manje sisteme zajedno, ili prvih 24 ključnih reči u većim sistemima.

Predpostavimo da tokom dana imate sledeće obaveze:

7 h	Jutarnji grupni trening atletike
9 h	Zakazano kod zubara
13 h	Ručak
18 h	Sastanak kolegijuma
22 h	Odlazak u bioskop

Rano ujutro, pregledajte listu pojmova koje ćete koristiti za asociranje.

Vreme početka vašeg jutarnjeg grupnog treninga atletike je 7.00, koje u *vrhunskom sistemu* reprezentuje memorijska reč **konj.** Zamislite kako trčite svi zajedno na hipodromu, a vaš trener je pravi pravcati **konj** sa ogromnom pištaljkom u njušci.

U 9.00 časova **(panj)**, trebalo bi da budete kod zubara. Zamislite kako ste zajapureni od jutrašnjeg trčanja jedva stigli do svog zubara i umorno se sručili na zubarsku stolicu. Vaš zubar se penje na jedan

ogroman **panj** kako bi vam bolje pogledao „onu" bolnu šesticu. Dok vas pregleda, savetuje vas da čupkate mahovinu sa **panja** kako biste se smirili i opustili.

Vaš sledeći sastanak je u restoranu za vreme ručka u 13.00 časova. Ključna reč za broj 13 je **dama.** Zamislite kako sa poslovnim prijateljima sedite za velikim stolom na kome se nalazi ogromna posuda sa vrelom supom. U supi se nalazi jedna **dama** u srednjovekovnoj zadignutoj haljini sa ribarskim čizmama na nogama, i služi vas supom.

U 18.00 imate sastanak stručnog kolegijuma. Ključna memorijska reč za broj 18 u *vrhunskom sistemu* je **tava**. Vi ste predsedavajući na sastanku. Kad god kolege iznesu neki predlog, koji je prihvatljiv, vi im kao nagradu dajete jednu lepu tavu svetlucavo žute boje sa šarenom mašnicom na poklon.

Pred kraj dana zakazali ste sastanak sa jednom atraktivnom damom, na primer, i želite sa njom da pogledata film u bioskopu, koji počinje u 22.00 časa. Ključna reč za 22 u *vrhunskom sistemu* je **nana**. Zamislite kako ste se lepo smestili na udobna sedišta bioskopske dvorane. Svetla se gase i počinje projekcija filma. Na vaše zaprepašćenje, u gro-planu se pojavljuje vaša **nana** u glavnoj ženskoj ulozi. Odevena je u Šanelov „najluđi" kostim i onako vragolasto vam preti prstom što ste u društvu njoj nepoznate žene.

Lako možete da poređate „po redu" ovih pet obaveza, koristeći *lančani sistem* da povežete događaje od prvog do poslednjeg, ili iskoristite *sistem broj – oblik*, ili *broj – rima*, da povežete događaje sa rednim brojevima.

Sledeći sistem za pamćenje rasporeda i sastanaka može da se upotrebi za celu nedelju. Uzmite, na primer, da je nedelja prvi dan u sedmici, ponedeljak – drugi, itd.

Nedelja	1
Ponedeljak	2
Utorak	3
Sreda	4
Četvrtak	5
Petak	6
Subota	7

Pošto ste danima pridružili brojeve od jedan do sedam, tretirajte časove kako ste to činili i u prethodnom sistemu, i kao što se oni predstavljaju u železničkim, brodskim i avionskim redovima vožnje. Dan se sastoji od 24 časa, od ponoći – 0.00 časova, preko 1.00 posle ponoći, podneva 12.00, jedan čas posle podne (13.00), i tako do kraja dana (24.00).

Prema tome, za svaki sat i dan u nedelji formira se dvocifreni ili trocifreni broj; cifra koja označava dan u nedelji je na prvom mestu, a čas na drugom, ili drugom i trećem. Sve što bi trebalo da uradite je da prevedete broj u ključnu reč iz *vrhunskog sistema* i zatim da je povežete sa određenom obavezom. Na primer, pretpostavimo da ste se dogovorili da pogledate automobil koji želite da kupite, u **utorak** u **9.00**. Utorak reprezentuje broj **3**, koji se u *vrhunskom sistemu* pretvara u slovo **m**. Čas, **9.00** se prevodi u suglasnik **p** ili **b**. U osnovnoj listi ključnih memorijskih reči, videćete da je ključna reč za **39** – **mapa**. Da biste zapamtili kada treba da se pojavite na ovom sastanku, zamislite kako se automobil koji želite da kupite, probija kroz ogromnu mapu, ili je umotan u mapu, ili jednostavno zamislite da vozite automobil preko ogromne mape.

Drugi primer: pretpostavimo da imate časove gitare u pet sati posle podne **(17.00)** u **četvrtak** (ovaj dan u nedelji nosi broj **5**). Broj koji odgovara za **četvrtak** u **17.00** časova, je **517**, a ključna reč koja ga reprezentuje je **letak**. Koristeći 12 memorijskih principa, zamislite kako predvodite ceo simfonijski orkestar kao solo gitarista, u punoj dvorani sa tri galerije, dok sa plafona, na sve vas, pada bezbroj mokrih, šarenih letaka.

Možda mislite da je ovaj sistem težak, jer zahteva dobro poznavanje ključnih reči za trocifrene brojeve u *vrhunskom sistemu* pamćenja. Ove poteškoće možete savladati na taj način, što ćete časove „rotirati" tako da odgovaraju satima u toku dana kada imate najviše sastanaka. Na primer, ako vaš radni dan najčešće ne počinje pre 10.00 časova, onda možete da uzmete u obzir da je 10.00 časova pre podne, čas koji ima vrednost 1 (jedan). Na ovaj način, najvažniji i najčešće korišćeni sati za sastanke u toku dana,će skoro uvek biti predstavljeni samo dvocifrenim brojevima, kao što su brojevi od 10 do 100 u *vrhunskom sistemu* pamćenja. Kao i sa tehnikom pamćenja dnevnog rasporeda obaveza, možete da „poređate" i svoje nedeljne obaveze, povezujući mentalne

slike, po redu, sa *vrhunskim sistemom* pamćenja.Za praktičnu upotrebu najbolje je da startujete sa *dnevnim sistemom pamćenja obaveza*, pa kad dobro uvežbate sistem, i postanete „prisni" sa njim, pređete na *nedeljni sistem pamćenja obaveza.*

XVIII

Sistem pamćenja datuma u XX veku

Kada savladate ovo poglavlje, bićete u stanju da tačno odredite dan u nedelji za svaki datum između 1900. i 2000. godine!

Na raspolaganju su vam dva sistema: prvi je brži i jednostavniji i primenjuje se samo za jednu datu godinu, a drugi se proteže na sto godina i malo je kompleksniji. Ove sisteme je smislio Hari Lorejn, čuveni američki ekspert za pamćenje. Predpostavimo da želite da saznate koji je dan u nedelji za bilo koji datum u 1971. godini, korišćenjem prvog sistema. Ovaj podvig, koji nam se na prvi pogled čini neverovatnim, ćete lako izvesti tako što ćete zapamtiti samo jedan broj, i to:

377426415375

„Nemoguće"! Možda je vaša prva reakcija baš ovakva, ali kad vam objasnimo sistem,videćete da je veoma lak i jednostavan za upotrebu. Svaka cifra datog dvanaestocifrenog broja, sama za sebe, predstavlja prvu **nedelju** u sedmici za svaki mesec u 1971. godini. Prva **nedelja** u **aprilu**, na primer, poklapa se sa četvrtim danom u mesecu, prva **nedelja** u **decembru** pada petog dana u mesecu, itd. Jednom kada zapamtite ovaj broj (ako vam je ovo teško, proučite poglavlje o pamćenju višecifrenih brojeva), bićete u stanju da brzo izračunate dan u nedelji za svaki datum u godini. Najbolje je da ovaj koncept objasnimo na primerima, zato pretpostavimo da je vaš rođendan 28. aprila, i da želite da saznate koji je to dan u nedelji. Uzimajući četvrtu cifru (april) iz vašeg „memorijskog broja", vidite da prva **nedelja** pada četvrtog dana u mesecu. Dodajući sedam dana prvoj **nedelji** lako izračunavate da je druga **nedelja** u mesecu 11-og (4+7=11), treća 18-og, a četvrta 25-og. Znajući ovo, biće vam lako da dodate preostale dane dok ne stignete do željenog: 26. april – ponedeljak; 27. april – utorak; 28. – sreda. Sada znate da vaš rođendan pada u **sredu,** 1971. godine.

Predpostavimo da želite da znate koji je dan u nedelji poslednjeg dana u godini. Do rešenja dolazimo na sličan način. Imajući u vidu da prva **nedelja** u decembru pada petog dana u mesecu, dodajte tri puta po sedam dana, i tako ćete doći do **nedelje** 26. decembra. Dodajući preostale dane dobijamo: 27. – ponedeljak; 28. – utorak; 29. – sreda; 30. – četvrtak; 31 (poslednji dan u godini) – **petak**.

Kao što vidite, ovaj sistem može da se primeni za svaku godinu u kojoj želite da znate svaki dan u nedelji, koji vas zanima. Sve što treba da učinite je da zapamtite „memorijski broj" za prvu **nedelju**, ili ako vam se više dopada, za prvi **ponedeljak, utorak,** itd.; za svaki mesec u godini; dodajete po sedam dana onoliko puta koliko je neophodno da biste stigli blizu željenog dana u nedelji; i na kraju dodajete dan po dan do željenog dana u nedelji.

Kad god želite da kreirate „memorijski broj" za sledeću godinu u odnosu na onu, čiji „memorijski broj" znate, je da za prvi datum za dane na početku meseca oduzmete jedan (-1), osim za prestupne godine, kada se oduzimaju 2 dana. Na primer, za godine 1969, 1970, 1971, prva **nedelja** u januaru pada respektivno 5-og, 4-og, i 3-eg dana u mesecu.

Drugi sistem koji ćete naučiti u ovom poglavlju se odnosi na izračunavanje dana u nedelji za bilo koji datum od 1900. do 2000. godine. U ovom sistemu je neophodno, da svakom mesecu pridružite broj koji se ne menja sa godinama, tj. uvek ostaje isti. Brojevi za mesece su sledeći:

Januar	1	Jul	0
Februar	4	Avgust	3
Mart	4	Septembar	6
April	0	Oktobar	1
Maj	2	Novembar	4
Jun	5	Decembar	6

Neki ljudi preporučuju da ove brojeve zapamtite koristeći asocijacije kao što su: januar je prvi mesec u godini, četvrto slovo u reči februar je **r,** koje je reprezent broja 4, i tome slično, ali ja smatram da je bolje da koristite broj :

144025036146

pretvarajući ga u sledeće ključne reči: **terijer** (144), **znalac** (025), **smučanje** (036), **tiraž** (146). Od ovih ključnih reči možete da napravite scenario za jedan mentalni film, kao na primer: Zamislite jednog ogromnog, šarenog terijera, izvanrednog znalca skijanja, kako se vratolomnom brzinom spušta niz ceo tiraž kalendara ovog veka. Naravno, ovo je samo jedan od načina na koji se može zapamtiti gore dati broj.

Kao što postoje ključni brojevi za mesece, tako postoje ključni brojevi za godine od 1900-te do 2000-te.

0	1	2	3	4	5	6
1900	1901	1902	1903	1909	1904	1905
1906	1907	1913	1908	1915	1910	1911
1917	1912	1919	1914	1920	1921	1916
1923	1918	1924	1925	1926	1927	1922
1928	1929	1930	1931	1937	1932	1933
1934	1935	1941	1936	1943	1938	1939
1945	1940	1947	1942	1948	1949	1944
1951	1946	1952	1953	1954	1955	1950
1956	1957	1958	1959	1965	1960	1961
1962	1963	1969	1964	1971	1966	1967
1973	1968	1975	1970	1976	1977	1972
1979	1974	1980	1981	1982	1983	1978
1984	1985	1986	1987	1993	1988	1989
1990	1991	1997	1992	1999	1994	1995
	1996		1998			2000

Ovaj sistem nije lako savladati, međutim , sa malo prakse, postaće deo vašeg prirodnog funkcionisanja. Metod se zasniva na sledećem: za dati mesec, dan u mesecu i godinu, saberite broj koji reprezentuje mesec sa brojem dana u mesecu, zatim ovaj zbir dodajte ključnom broju koji reprezentuje datu godinu, po ključu iz tablice. Od ovog zbira oduzmite onoliko puta po sedam dana koliko je to moguće, a preostali broj će biti reprezent dana u nedelji, uzimajući u obzir da je nedelja prvi dan u sedmici. Ako je konačni zbir deljiv sa sedam, kao na primer 28, oduzmite jedan puta sedam manje (u ovom slučaju $3 \cdot 7 = 21$, umesto $4 \cdot 7 = 28$).

Da bismo proverili tačnost sistema, uzećemo nekoliko primera. Prvo želimo da saznamo koji dan u nedelji je bio 19. mart 1969. godine. Naš ključni broj za mesec mart je 4, koji dodajemo datom danu u mesecu, a to je 19. Ova dva broja saberemo: $19 + 4 = 23$. Ovom zbiru moramo

da dodamo ključni broj za 1969. godinu, a to je broj 2. Dodajući broj 2 prethodnom zbiru dobijamo 23 + 2 = 25. Od ovog broja oduzmemo (3 · 7 = 21) i konačno dolazimo do broja koji reprezentuje dan u nedelji, a to je 25 – 21 = 4. Pošto je prvi dan u sedmici – nedelja, četvrti dan je sreda. Sledeći datum je 23. avgust 1972. Naš ključni broj za avgust je 3, koji kada se sabere sa 23, daje zbir 26. Ključni broj za 1972. godinu je 6 koji, kada se sabere sa 26 daje ukupan zbir 32. Oduzimajući 4 puta po sedam dana, od ukupnog zbira (4 · 7 = 28), dobijamo broj 4. Četvrti dan u nedelji je sreda, što znači da je 23. avgust 1972. bio u sredu.

Jedini izuzetak od ovog pravila dešava se prestupnih godina, i to samo u mesecima januar i februar. Vaša izračunavanja će biti indentična, ali za ova dva meseca, dan u nedelji će biti jedan dan ranije od dobijenog rezultata.

Kao i kod ostalih sistema, najbolji način da savladate ova dva, je da ih koristite. Počnite sa lakšim, a kad ga uvežbate, pređite na složeniji.

XIX

Memorijski sistem za pamćenje godina odigravanja istorijskih događaja

Sistemi, koje ste naučili u prethodnom poglavlju, vam omogućavaju da saznate dan u nedelji za svaki datum u XX veku. Sistem koji sledi će vam omogućiti da pamtite značajne istorijske godine. U drugom poglavlju, jedan od testova pamćenja je podrazumevao i pamćenje sledeće liste godina i događaja:

1. 1666 Veliki požar u Londonu
2. 1770 Betovenova godina rođenja
3. 1389 Kosovska bitka
4. 1917 Oktobarska revolucija u Rusiji
5. 1454 Konstruisanje prve štamparske mašine
6. 1815 Bitka kod Vaterloa
7. 1608 Izum teleskopa
8. 1905 Ajnštajnova teorija relativiteta
9. 1789 Francuska revolucija
10. 1776 Američka deklaracija o nezavisnosti

Metod za pamćenje ovih, ili bilo kojih drugih godina je veoma jednostavan; sličan je metodu pamćenja telefonskih brojeva. Sve što treba da uradite je da formirate ključnu reč, ili niz reči, od slova koja reprezentuju brojeve ili cifre broja za određeni istorijski datum. U većini slučajeva nema potrebe da uključujete cifru **1**, koja reprezentuje hiljadu, jer se radi o datumima od hiljadite godine naviše. Hajde da isprobamo sistem na datim datumima:

1. Veliki požar u Londonu je praktično uništio grad, ostavljajući ga u prahu i pepelu. Memorijska fraza za 1666-tu godinu, mogla bi da bude: **ž**ar, **ž**ar, **ž**ar.
2. Betoven je jedan od najvećih muzičkih stvaralaca, čuven po mnogim muzičkim delima, međutim, mnogi njegovim najvećim delom smatraju Devetu simfonija u koju je uključio i horsko pevanje. S obzirom na ovo, za pamćenje godine njegovog rođenja (1770), formiraćemo sledeću memorijsku frazu: **k**akva **k**rasna **s**imfonija.
3. Srbi su bitku na Kosovu izgubili od Turaka, ali je 1389. godine bar privremeno zaustavljan njihov dalji prodor u Evropu. Naša memorijska fraza: **M**urat **v**aistinu **p**ogibe!
4. Oktobarska revolucija u Rusiji, 1917. godine, bila je od presudnog značaja za sve ljude koji su dotad bili ugnjetavani. Oni su tražili jednakost među ljudima i, po njihovom mišljenju je dobili u formi komunizma. Naša memorijska fraza mogla bi da bude: **p**okret **d**obrih **k**omunista.
5. Mašine za štampanje su veoma često, rotacione mašine koje štampaju na hiljade stranica papira u minutu. Prve štamparske mašine bile su daleko manje od današnjih – pogotovo ona koju je 1454. godine konstruisao Gutenberg. Naša memorijska fraza za pamćenje ove godine, mogla bi da bude: **r**otiraj **l**istove, **r**otiraj.
6. Bitka kod Vaterloa, 1815. godine, za Velingtona je predstavljala trijumf, dok je za Napoleona, kako se kasnije ispostavilo, bila fatalna. Prilikom pamćenja ovog istorijskog datuma, radije ćemo koristiti *memorijsku reč* umesto *memorijske fraze*: **f**a**t**a**l**na.
7. Hans Liperši je 1608. godine izumeo teleskop i omogućio ljudima širom sveta da posmatraju nebo na jedan sasvim novi način. Naša memorijska fraza: **č**udesna **s**vekolika **v**asiona.
8. 1905. godine, Ajnštajnova teorija relativiteta je bacila novo svetlo na ljudsko poimanje materije i energije. Njegova teorija je rešila ogroman broj zagonetki koje su okupirale ljudski um, ali je isto tako otvorila niz drugih pitanja. Naša *memorijska reč*: **pazle**.

9. Za vreme francuske revolucije, 1789. godine, kralj je bio na udaru naroda. Prema tome, tu godinu pamtimo na sledeći način: **k**ralj **v**odi **b**orbu.
10. Američka deklaracija o nezavisnosti je 1776. godine, kada je izglasana, ulila ljudima osećaj optimizma i samopouzdanja kao i nadu u novi način života. Naša memorijska fraza: „**K**oka **k**ola" – **ž**ivot.

XX

Pamćenje rođendana, godišnjica, i dana i meseca istorijskih datuma

Ovaj sistem pamćenja će biti lak za vas zato što koristi sisteme koje ste dosad učili. Takođe, mnogo je lakši od većine drugih sistema koji se preporučuju za pamćenje ovakvih činjenica, zato što se *vrhunski sistem*, koji ste dosad učili, koristi kao „ključ“ za mesece i dane (drugi sistemi obično zahtevaju kodirane nazive koji moraju da se posebno izmisle za mesece u godini).

Sistem funkcioniše na sledeći način: meseci se označavaju brojevima od **1** do **12** a zatim im se daju odgovarajuće ključne reči iz *vrhunskog sistema.*

Januar	1	duh
Februar	2	noj
Mart	3	malj
April	4	roj
Maj	5	loj
Jun	6	šah
Jul	7	konj
Avgust	8	vo
Septembar	9	panj
Oktobar	10	dasa
Novembar	11	tata
Decembar	12	tane

Da biste zapamtili datum nekog istorijskog događaja, rođendana ili godišnjice, neophodno je da formirate povezani sled slika između *dana, meseca* i *godine* koju želite da zapamtite. Na primer, rođendan vaše voljene osobe je 17. juna. Ključna reč u *vrhunskom sistemu* za broj 17

je **deka**; a ključna reč za jun (redni broj 6) je **šah**. Ove dve reči bi trebalo da dovedete u vezu sa vašom voljenom osobom. Na primer: Kad god dođete na njen (njegov) rođendan, njen (njegov) deda sedi na sred sobe, igra šah sam sa sobom i smeta svim gostima.

Drugi primer: želite da zapamtite godišnjicu braka svojih roditelja koja pada 25. februara. Ključna reč za broj 25 je **anali**; a za mesec februar (redni broj 2) je **noj**. Zamislite kako su se vaši roditelji vratili preplanuli sa godišnjeg odmora i kako zagrljeni pišu anale. Iznad njih obleće maleni, šareni noj i stalno ih opominje da ne preteruju i izmišljaju.

Istorijski datumi se, isto tako, lako pamte. Na primer, datum osnivanja Organizacije ujedinjenih nacija se vezuje za 24. oktobar. Ključna reč u *vrhunskom sistemu* za broj 24 je **nar**. Ključna reč za oktobar (redni broj 10) je **dasa**. Zamislite jedan ogroman plod nara u kome se nalaze „dasovani" svih zemalja sveta, zatvoreni u crvene jestive opne ploda, a na kori piše OUN (Organizacija ujedinjenih nacija).

Mnogo lakše ćete pamtiti datume rođendana, godišnjica i istorijskih datuma, ako u planiranju i pregledanju svojih obaveza i namera koristite neko evidenciono sredstvo, kao što je *univerzalni lični planer* (ULP). Pomoću ovog sistema moći ćete da koristite sve memorijske principe, a poseduje i određene odeljke koji su posvećeni korišćenju memoriskih sistema za pamćenje pojmova o kojima je bilo reči u ovom poglavlju.

U ovom sistemu postoji samo jedan mali problem; *znate* datum ali zaboravite da ga valjano zapamtite! Ovo ćete izbeći ako stvorite naviku da u redovnim vremenskim intervalima obnavljate ono što ste zapamtili. Ovaj memorijski sistem, može da se kombinuje sa sistemom iznetim u prethodnom poglavlju – pamćenje godina istorijskih događaja. Na ovaj način omogućićete sebi da pamtite dan, mesec i godinu bilo kojeg događaja koji želite.

XXI

Memorijski sistemi za proširivanje ličnog rečnika i učenje jezika

Kao što je napomenuto u svojim knjigama *Brzo čitanje* i *Vežbajte svoje pamćenje*, lični rečnik se smatra najvažnijim pojedinačnim faktorom ne samo razvoja efikasnog čitanja već i akademskog i poslovnog uspeha. Ovo nije iznenađujuće kada shvatite da opseg nečijeg rečnika obično predstavlja indikator opsega znanja te osobe. S obzirom da rečnik predstavlja osnovni gradivni element jezika, poželjno je i potrebno razviti metode lakšeg učenja i pamćenja reči. Jedan od boljih načina za postizanje tog cilja je učenje *prefiksa* (slova, slogovi ili reči koje se nalaze ispred korena neke reči), *sufiksa* (slova, slogova ili reči koje se, u formi nastavka, nalaze iza korena neke reči) i *korena* reči (reči iz kojih su izvedene druge reči) sa kojima se najčešće susrećete u jeziku koji nameravate da naučite. Sveobuhvatnu listu prefiksa, sufiksa i korena reči naći ćete u poglavljima o rečniku u knjizi *Brzo čitanje*.

Evo još nekih saveta o tome kako da poboljšate svoje pamćenje reči:

1. Prelistajte neki dobar rečnik, proučavajući načine na koje se prefiksi, sufiksi i koreni reči jezika koriste. Kada god je to moguće, koristite asocijacije da biste ojačali prisećanje.
2. Uvedite svakoga dana u svoj rečnik fiksiran broj novih reči. Nove reči će biti zapamćene samo ukoliko budete praktikovali princip obnavljanja, kao što je ranije objašnjeno. Upotrebljavajte te nove reči u njihovom kontekstu i što je moguće više puta nakon što ste ih prvobitno naučili.
3. Svesno *tražite* nove reči u jeziku. Ovakvo usmeravanje pažnje, poznato kao *mentalni stav*, ostavlja „udice“ u vašem pamćenju slobodnijima za hvatanje novih „lingvističkih ribica“!

To su osnovna sredstva za učenje koja pomažu vašem pamćenju pri sticanju znanja nekog jezika. Mogu se primeniti kako za vaš maternji

jezik, kao sredstvo za poboljšavanje vašeg trenutnog rečnika, tako i za bilo koji strani jezik koji počinjete da učite. Nakon što ste uspostavili *opšte* temelje za učenje reči, pokušajte da budete određeniji pri pamćenju *pojedinih* reči. Kao i u slučaju drugih memorijskih sistema, ključna reč je *asocijacija*. U kontekstu učenja jezika, dobro je asocirati zvuke, slike i sličnosti, koristeći činjenicu da se pojedini jezici grupišu u „porodice" i da imaju slične reči.

Da bih vam dao ideju o ovom metodu povezivanja, razmotriću nekoliko reči engleskog, francuskog, latinskog i nemačkog. Želite da na engleskom zapamtite reč *vertigo*, što znači „vrtoglavica" ili „nesvestica", kada neka osoba oseća kao da se predmeti oko nje okreću. Da biste utisnuli ovu reč u pamćenje asocirajte njen zvuk sa frazom *where to go*? (kuda da pođem?), što predstavlja moguće pitanje koje biste sebi postavili ukoliko biste imali utisak da se svi okolni predmeti vrte oko vas.

Dve reči koje ljudi često mešaju su *akrofobija*, što označava bolesni strah od visine, i *agorafobija*, bolesni strah od otvorenog prostora. Razlikovanje ove dve reči može se čvrsto uspostaviti ukoliko asocirate prefiks *akro* u reči *akrofobija* sa rečju *akrobat* (osoba koja izvodi veštine na velikim visinama), a prefiks *agora* u reči *agorafobija* sa rečju *agronomija*, što nam pred očima stvara sliku otvorenog polja (premda grčka reč *agora* u svom osnovnom značenju znači „trg").

Strani jezici postaju pristupačniji kada shvatite da oni formiraju grupe. Praktično svi evropski jezici (sa izuzetkom finskog, mađarskog i baskijskog) pripadaju indo-evropskoj grupi, i sledstveno tome sadrže veći broj reči koje su slične kako po zvučnosti tako i po značenju. Na primer, reč *otac*: engleski, *father*; nemački, *Vater*; latinski, *pater*; francuski, *père*; italijanski i španski, *padre*. Poznavanje latinskog je od neprocenjive pomoći za razumevanje svih romanskih jezika, u kojima su mnoge reči slične. Latinska reč za *ljubav* je *amor*. Srodna reči *ljubav* u engleskom jeziku je reč *amorous*, što znači „zaljubljiv; zaljubljen; ljubavni". Veze su očigledne. Slično, uzmite latinsku reč koja znači *Bog: Deus*. Na engleskom, reč *deity* znači „božanstvo, bog, stvoritelj", a *deify* „napraviti bogom".

Francuski jezik potiče od govora rimskih legionara koji su glavu nazivali *testa*, od čega reč *tête*, a ruku *brachium*, od čega reč *bras*, itd. Oko 50 procenata običnog engleskog govora potiče iz latinskog (i

grčkog), bilo direktno bilo preko normanskog francuskog, što je dovelo do mnogih direktnih sličnosti između francuskog i engleskog jezika.

Osim sličnosti koje se zasnivaju na grupisanju jezika, strane reči se takođe mogu zapamtiti po sistemu zvučnosti. Pošto razgovaramo o sličnosti engleskog i francuskog jezika, evo dva odgovarajuća primera: na francuskom reč za *knjigu* je *livre*. Ovo se lako može zapamtiti ako se setite četiri prva slova u reči *library* (biblioteka), što označava mesto gde se knjige klasifikuju i proučavaju. Francuska reč za *olovku* je *plume*, što na engleskom znači ptičje pero, naročito ono većih dimenzija koje se koristi kao ukras. Ovo nam odmah pred očima stvara sliku pera za pisanje koje je bilo u širokoj upotrebi pre pronalaska čeličnog pera, penkala i hemijske olovke. Lanac veza *plume – pero – pisaljka – olovka* će pamćenje francuske reči pretvoriti u jednostavan zadatak.

Osim latinskog, grčkog i francuskog, ostatak engleskog jezika je uglavnom anglo-saksonskog porekla, što nas opet vodi do nemačkog, sa bezbroj reči koje su iste i u nemačkom i engleskom jeziku – *will (volja), hand (šaka), arm (ruka), bank (banka), halt (zastoj), wolf (vuk)*, itd., dok su druge vrlo slične: *light – Licht (svetlo), night – Nacht (noć), book – Buch (knjiga), stick – Stock (štap), ship – Schiff (brod) i house – Haus (kuća).*

Učenje jezika, kako svog tako i jezika drugih naroda, ne mora biti frustrirajuće i depresivno iskustvo, kao što se to često dešava. To je jednostavno stvar organizacije informacija koje želite da naučite, na način koji će omogućiti vašem pamćenju da „upeca" svako dostupno parčence informacije.

Jedan od načina koji će vam omogućiti dobar početak učenja je da shvatite da se u većini jezika 50 procenata čitave konverzacije sastoji od samo stotinak reči. Ukoliko primenite *vrhunski sistem* da zapamtite te reči, već ste 50 posto na putu da budete sposobni za razumevanje osnovne konverzacije sa bilo kojom osobom za koju je jezik koji učite maternji.

U daljem tekstu naćićete 100 osnovnih reči engleskog jezika. Ukoliko ih uporedite sa odgovarajućim rečima u, na primer, francuskom, nemačkom, švedskom, italijanskom, španskom, portugalskom, ruskom, kineskom, japanskom i esperantu, uvidećete da je skoro 50 procenata tih reči isto kao i u engleskom, sa samo malim varijacijama u akcentu

i naglašavanju reči. Prevode reči iz ovih jezika možete naći u knjizi *Vežbajte svoje pamćenje*.

100 osnovnih reči engleskog jezika koje čine 50 procenata celokupne konverzacije

1. **a** (neodređen član)
2. **after** (posle)
3. **again** (opet)
4. **all** (svi)
5. **almost** (skoro)
6. **also** (takođe)
7. **always** (uvek)
8. **and** (i)
9. **because** (zato)
10. **before** (pre)
11. **big** (veliki)
12. **but** (ali)
13. **can** (moći)
14. **come** (doći)
15. **either/or** (bilo/ili)
16. **find** (naći)
17. **first** (prvi)
18. **for** (za)
19. **friend** (prijatelj)
20. **from** (iz)
21. **go** (ići)
22. **good** (dobar)
23. **goodbye** (doviđenja)
24. **happy** (srećan)
25. **have** (imati)
26. **he** (on)
27. **hello** (zdravo)
28. **here** (ovde)
29. **how** (kako)
30. **I** (ja)
31. **I'm** (ja sam)
32. **if** (ako)
33. **in** (u)
34. **know** (znati)
35. **last** (poslednji, prošli)
36. **like** (sviđati, biti naklonjen)
37. **little** (malo)
38. **love** (voleti)
39. **make** (praviti)
40. **many** (mnogo)
41. **me** (mene)
42. **more** (više)
43. **most** (najviše)
44. **much** (mnogo)
45. **my** (moj)
46. **new** (nov)
47. **no** (ne)
48. **not** (nije)
49. **now** (sada)
50. **of** (od)
51. **often** (često)
52. **on** (na)
53. **one** (jedan)
54. **only** (samo)
55. **or** (ili)
56. **other** (drugi)
57. **our** (naš)
58. **out** (van)
59. **over** (iznad)
60. **people** (ljudi)
61. **place** (mesto)
62. **please** (molim)
63. **same** (isto)
64. **see** (videti)
65. **she** (ona)

66. **so** (tako)
67. **some** (neki)
68. **sometimes** (ponekad)
69. **still** (ipak, još)
70. **such** (takav)
71. **tell** (reći)
72. **thanks** (hvala)
73. **that** (to)
74. **the** (određen član)
75. **their** (njihov)
76. **them** (njih)
77. **then** (onda)
78. **there is, there are** (ima, postoji, postoje)
79. **they** (oni)
80. **thing** (stvar)
81. **think** (misliti)
82. **this** (ovo)
83. **time** (vreme)
84. **to** (ka)
85. **under** (ispod)
86. **up** (gore)
87. **us** (nas)
88. **use** (koristiti)
89. **very** (vrlo)
90. **we** (mi)
91. **what** (šta)
92. **when** (kada)
93. **where** (gde)
94. **which** (koji)
95. **who** (ko)
96. **why** (zašto)
97. **with** (sa)
98. **yes** (da)
99. **you** (ti)
100. **your** (tvoj)

Primenjujući *memorijske principe* za pamćenje ovih ili drugih reči, uvidećete da učenje jezika može biti lak i prijatan zadatak, kakvim ga smatra najveći broj dece. I odrasli mogu isto tako dobro učiti jezike kao i deca. Deca jednostavno šire otvaraju svoj um jeziku i ne plaše se pravljenja grešaka. Ona ponavljaju i prave asocijacije sa osnovnim rečima, slušaju pažljivije, kopiraju i imitiraju i, uopšte, sasvim uživaju, bez potrebe za tolikim instrukcijama koje mi odrasli smatramo neophodnima.

XXII

Mape uma – memorijske beleške

Najveći broj ljudi zaboravlja šta su pribeležili zato što koriste samo mali deo svog mozga u procesu pisanja beležaka. Standardni sistemi pisanja beležaka koriste rečenice, fraze, spiskove, linije i brojeve. Ovakvi sistemi koriste samo *memorijske principe* leve hemisfere – reči, spiskovi, logika, poredak, nizovi i brojevi, isključujući imaginaciju, asocijaciju, prenaglašavanje, skraćivanje, apsurdnost, duhovitost, boju, ritam, čula, seksualnost i senzualnost.

Da biste dobro pisali beleške, treba da raskinete sa tradicijom i da koristite podjednako i levu i desnu stranu svog korteksa, kao i fundamentalne *memorijske principe*. U ovakvom sistemu pisanja beležaka koristite prazne listove hartije, upotrebljavajući *ključni memorijski lik* (desna hemisfera mozga) koji sumira centralnu temu beleške koju zapisujete. Od ovog centralnog lika polazi serija povezanih linija (levi deo korteksa) na kojima su napisane (levi deo korteksa) ili nacrtane (desni deo korteksa) ključne reči ili slike glavnih podoblasti i podtema koje želite da zabeležite. Sa ovim linijama su povezane druge linije, na kojima takođe postavljate ključne reči ili slike. Na ovaj način gradite multidimenzionalnu, asocijativnu, imaginativnu i živopisnu ***mapu uma***, *memorijske beleške* svega onoga što ste želeli da pribeležite.

Beležeći na ovaj način, ne samo što ćete skoro trenutno i u potpunosti zapamtiti sve što ste zapisali, jer ste u ovom novom multidimenzionalnom mnemoničkom pristupu pisanja beležaka primenili sve *memorijske principe*, već ćete uvideti da vam ovakav pristup omogućava da razumete, analizirate i kritički razmišljate o čemu god da ste napravili belešku, istovremeno vam pružajući više vremena za posvećivanje pažnje bilo predavaču bilo, knjizi iz koje učite. Ova tehnika i njene

primene su mnogo detaljnije opisane u mojim knjigama *Mape uma – put ka briljantnom razmišljanju* i *Iskoristite svoj um u potpunosti*.

Kao primer, jedan od izdavača odgovornih za reviziju ove knjige koristio je ***mapu uma*** prikazanu na strani 178 kao način za reorganizaciju i sumiranje svih informacija sadržanih u ovim poglavljima. Pojavio se jedan prirodan skup sa sledećim činiocima: opšte informacije; specifični sistemi; *vrhunski memorijski sistem* i njegove aplikacije, i *mape uma* i njihove aplikacije.

Koristeći ključne reči i slike, tehnika ***mapiranja uma*** vam omogućava da se setite čitave knjige u jednoj jasnoj, slikovitoj predstavi na samo jednoj strani. Memorijski principi i principi kreativnog razmišljanja, primenjeni na ovakav način u vašoj mapi uma beležaka, omogućavaju vam da se latite *bilo* kog novog predmeta sa lakoćom i da položite testove kao „pobednik".

Sledeća poglavlja će vam pokazati kako da primenite mape uma u vrlo traženim oblastima pamćenja: *pamćenju imena i lica; prisećanju „zaboravljenog" predmeta/mesta/broja; pamćenju za ispite; memorisanju govora, viceva, stihova i knjiga; i, u pamcenju sadržaja „neuhvatljivih" snova.*

XXIII

Pamćenje imena i likova

Pamćenje imena i likova predstavlja jedan od najznačajnijih aspekata našeg života, a ujedno i jedan od najtežih. Razlog za ovu poteškoću leži u činjenici da u najvećem broju slučajeva imena nemaju nikakvu stvarnu „vezu" sa likovima. U starim vremenima je bilo upravo suprotno, a čitav sistem razvijen za davanje imena ljudima se bazirao na pamćenju i asocijacijama: čovek koga ste stalno viđali prekrivenog brašnom i sa testom u rukama bio je g. Belić; čovek koga ste stalno viđali u njegovoj sopstvenoj bašti ili u tuđim baštama bio je g. Baštovanović; čovek koji je po čitav dan kovao metal iznad vrele vatre bio je g. Kovačević, i tako dalje. Kako su se generacije smenjivale, a porodično ime sve više i više udaljavalo od svog prvobitnog značenja, zadatak pamćenja imena i likova je postajao sve teži, dok se nije došlo do današnje situacije kada ime predstavlja reč koja nema nikakvu neposrednu asocijaciju sa likom.

Za izlaženje na kraj sa ovim postoje dva glavna metoda, koji se međusobno podupiru. Prvi je *Buzanov metod društvene etikecije*, a drugi *mnemonički metod.*

BUZANOV METOD DRUŠTVENE ETIKECIJE

Buzanov metod društvene etikecije za pamćenje imena i likova vam garantuje da se nikada više nećete naći u situaciji kada vas neko brzo upozna sa pet osoba i kada užurbano ponavljate „drago mi je, drago mi je, drago mi je, drago mi je, drago mi je," pri čemu ste se u stvari upoznali sa pet pari cipela u koje ste zbunjeno gledali znajući da ćete i onako (kao i svaki put pre toga) odmah zaboraviti sva imena.

Metod društvene etikecije zahteva od vas dve jednostavne stvari:

1. **zanimanje** za ljude koje srećete
2. **uljudnost**

Metod je isti kao i metod koji možete naći u nekoj knjizi o bontonu, ali čak i pisci ovakvih knjiga često ne shvataju da su osnovna pravila osmišljena ne zato da bi jednostavno nametala krutu disciplinu, već da bi omogućila ljudima da komuniciraju na prijateljskoj osnovi, a da je struktura pravila formalna samo u cilju omogućavanja ljudima da se sreću i *pamte* jedni druge. Od sledećih *memorijskih koraka društvene etikecije* izabrite one koji vam najviše odgovaraju.

MEMORIJSKI KORACI DRUŠTVENE ETIKECIJE

1. Mentalni stav

Pre nego što se nađete u situaciji upoznavanja sa drugim osobama, mentalno pripremite sami sebe na uspeh. Mnogi ljudi pristupaju ovakvim situacijama unapred „znajući" da loše pamte imena i likove i pripremajući se da to sebi i dokažu. Ukoliko „znate" da će se vaše pamćenje popraviti, odmah ćete primetiti napredak. Kada se spremate za upoznavanje sa drugim osobama, pokušajte da budete staloženi i opušteni što više možete i, kad god je to moguće, dopustite sebi pauzu za pripremu u trajanju od dva do pet minuta.

2. Posmatrajte

Kada se upoznajete sa ljudima obavezno ih gledajte pravo u oči. Ne gledajte okolo, sa očima uperenim u pod ili u daljinu. Dok gledate u nečije lice, budite svesni njegovih posebnih karakteristika, jer će vam to biti od pomoći u drugom mnemoničkom pristupu pamćenju imena i likova. Na stranama 145-147 se nalazi „vodič" od vrha glave do špica brade, u kome se navode različite varijacije karakteristika, kao i načini na koji se one mogu klasifikovati i tipizirati. Što više postajete vični veštini posmatranja to ćete više uviđati koliko je u stvari jedno lice različito od ostalih.

Ukoliko budete uspeli da izoštrite moć zapažanja, učinićete veliki korak prema poboljšanju svog pamćenja. Tupo gledanje, umesto pravog posmatranja, predstavlja jedan od glavnih razloga za loše pamćenje.

Svoj um možete pripremiti za ovo „uvežbavanjem" moći zapažanja na javnim mestima. U različito vreme posmatrajte različite delove lica, tako da se jedan dan usredsredite na noseve, drugi dan na obrve, treći dan na uši, četvrti dan na opšti oblik glave, itd. Otkrićete, na sopstveno iznenađenje, da svaki deo lica varira u ogromnoj meri od osobe do

osobe, i da vam posmatranje razlika pomaže da zapamtite nove likove sa kojima se susrećete.

3. Slušajte

Svesno *slušajte*, posvećujući najveću moguću pažnju zvuku imena osobe sa kojom treba da se upoznate. Ovo je presudna faza procesa upoznavanja u kojoj mnoge osobe ne uspevaju, jer se više koncentrišu na činjenicu da inače zaboravljaju, nego kako zvuči ime osobe sa kojom se upoznaju.

4. Tražite ponavljanje

Čak i ako ste prilično jasno čuli ime, ljubazno recite nešto kao „Izvinite, da li biste ponovili svoje ime?“. Ponavljanje predstavlja važnu pomoć pamćenju; svako ponavljanje pojma koji želite da zapamtite značajno povećava verovatnoću da ćete ga zapamtiti.

5. Proverite izgovor

Jednom kada ste čuli ime, smesta potvrdite, pitajući osobu kojoj ime pripada, da li ga pravilno izgovarate. Ovo će potvrditi vaše interesovanje, a omogućiće vam i da još jednom čujete ime, što će povećati verovatnoću njegovog pamćenja.

6. Tražite sricanje

Ukoliko još uvek niste sigurni, ljubazno ili šaljivo zatražite sricanje, ponovo potvrđujući svoje zanimanje i dopuštajući još jedno prirodno ponavljanje imena.

7. Vaš novi hobi – proučavanje porekla

Objasnite, sa prirodnim entuzijazmom, da je jedan od vaših novih hobija poreklo imena, i ljubazno zapitajte osobu sa kojom se upoznajete da li zna išta o istoriji svog porodičnog imena. (Budite sigurni da znate istoriju svog sopstvenog imena!) Možda će vas iznenaditi kada saznate da u proseku 50 procenata ljudi ne samo što zna bar nešto o poreklu svoje porodične loze, već i da mnogi oduševljeno otpočinju razgovor o tome. Time ćete još jednom potvrditi svoje zanimanje za osobu, i ujedno postići još ponavljanja.

8. *Razmena posetnica*

Japanci su razvili razmenjivanje posetnica kao važnu društvenu ulogu, shvativši koliko je to korisno za pamćenje. Ukoliko ste zaista zainteresovani za pamćenje imena raznih osoba, nabavite reprezentativne posetnice koje ćete im davati, i u većini slučajeva oni će vam uzvratiti svojom posetnicom ili vam pak zapisati svoje podatke.

9. *Ponavljanje tokom konverzacije*

Nastavljajući i dalje sa principima pokazivanja zanimanja, uljudnosti i ponavljanja, trudite se da tokom razgovora sa ljudima koje ste tek upoznali ponavljate njihova imena kad god je to moguće. Ponavljanje će vam omogućiti da čvršće usadite ime u svoje pamćenje, a takođe je i društveno prihvatljivo jer intimnije uvlači drugu osobu u razgovor. Mnogo više zadovoljstva ćete priuštiti ostalim osobama ako vas budu čuli da kažete „Da, baš kao što je Marija upravo rekla...", nego ako kažete „Da, baš kao što je *ona* (pritom pokazujući u pravcu te osobe) upravo rekla...".

10. *Ponavljajte u sebi*

Tokom svake kratke pauze u razgovoru posmatrajte analitički i sa zanimanjem različite osobe koje oko vas razgovaraju ili o kojima se razgovara, ponavljajući u sebi imena koja bi do sada trebalo da vam postanu sasvim poznata.

11. *Proveravajte tokom dužih pauza*

Ukoliko ste otišli da donesete piće sebi ili nekom drugom, ili ste iz bilo kog drugog razloga trenutno sami usred gužve, provedite neko vreme skenirajući sve osobe sa kojima ste se upoznali, ponavljajući i sričući u sebi njihova imena i sve ostale podatke koje ste prikupili o njihovim imenima, kao i sve druge interesantne stvari koje su iskrsnule tokom razgovora. Na ovaj način ćete svako ime okružiti asocijacijama, gradeći unutar svog uma jednu mapiranu mrežu koja će povećati verovatnoću budućeg prisećanja. Tako ujedno koristite i proces ponovnog prisećanja, opisan u poglavlju XXIV.

12. Ponavljanje pri odlasku

Dok se budete pozdravljali, potrudite se da upotrebite ime osobe sa kojom se opraštate. Tako ćete do tada već upotrebiti i vremenski aspekt prvenstva kao i vremenski aspekt skorašnjosti kao što je opisano u poglavlju XI, učvrstivši podjednako i početne i završne trenutke tokom „perioda učenja".

13. Pregledi

- *Mentalni pregled.* Kada se rastanete od osoba koje ste tek upoznali, brzo „pročešljajte" sva njihova imena i likove u svom umu.
- Fotografije. Kada je to moguće (kao, na primer, na nekoj zabavi) nabavite fotografije (bilo zvanične ili neformalne) tog događaja.
- *Memorijski dnevnik imena i likova.* Ukoliko vas zanima da postanete pravi majstor u pamćenju imena, vodite poseban dnevnik u kome ćete hitro skicirati i napraviti mapu uma (videti poglavlje XXII) svakog lika koga ste upoznali, sa imenima koja idu uz njih i svim informacijama koje mogu poslužiti kao ključne slikovne reči. Dnevnički sistem kao što je *univerzalni lični planer* (ULP) može biti od koristi za ovu vežbu.
- *Lična kartoteka.* Napravite jednu kartoteku, u kojoj ćete na svakoj kartici zabeležiti vreme, mesto i datum kada ste se sreli sa osobom koja je u pitanju. Čuvanjem ovih kartica u obliku mapa uma, naročito ako koristite slike i boje, znatno povećavate njihovu vrednost.
- *Mapiranje uma.* Napravite jednu opštu *mapu uma* na kojoj ćete beležiti svoje posebne uspehe, kao i *memorijske temelje i principe* koji su vam naročito bili od koristi. Tokom napredovanja koristite mentalnu *mapu uma.*

14. Reverzibilni princip

Kad god je to moguće, obrnite procese kroz koje ste upravo prošli. Na primer, kada se predstavljate, ponovite svoje ime, slovo po slovo ako treba, i ako vam se to čini odgovarajućim dajte i neke detaljnije podatke. Slično, potrudite se da date svoju posetnicu, gde je to podesno. Tokom razgovora, ukoliko govorite o sebi, koristite svoje sopstveno ime. Ovo će ostalima pomoći da vas zapamte, a i ohrabriće ih da koriste sopstvena imena radije nego zamenice. Osim toga što deluje uljudno,

ovakav pristup će razgovor učiniti prisnijim, prijatnijim i prijateljskijim.

15. Regulišite svoj tempo

Pri početnom upoznavanju se, zbog stresne situacije, javlja tendencija da kroz to protrčite. Svi majstori u pamćenju imena i likova i kreatori društvene etikecije, bez razlike, nastupaju polako, trudeći se da svakoj osobi koju upoznaju kažu bar neku stvar o sebi. Engleska kraljica predstavlja dobar primer za to.

16. Zabavite se

Ukoliko od pamćenja imena i likova napravite jednu ozbiljnu i *zabavnu* igru, desna hemisfera vašeg mozga će se osećati slobodnijom i spremnijom da napravi maštovite asocijacije i veze koje su neophodne za dobro pamćenje. Deca poseduju „bolje pamćenje" imena i likova od odraslih *ne zato* što su njihovi umovi superiorniji, već jednostavno *zato* što prirodno primenjuju sve principe opisane u ovoj knjizi.

17. Princip „plus jedan"

Ukoliko normalno pamtite samo dve do pet od 30 osoba koje ste upravo upoznali, kao što bi prosečna osoba zapamtila, zadajte sebi cilj da zapamtite *jednu više* nego što biste normalno upamtili. Ovo u vašem umu uspostavlja princip uspeha i ne stvara vam nepotrebni stres kao kada biste želeli da odmah postignete savršenstvo. Primenite princip „plus jedan" svaki put kada ste u novoj situaciji i vaš put ka uspehu u pamćenju imena i likova je zagarantovan.

MNEMONIČKI PRINCIPI PAMĆENJA IMENA I LIKOVA

Mnemonički principi za pamćenje imena i likova su identični principima opisanim u poglavlju 4, sa naglaskom na: (1) imaginaciji, i (2) asocijaciji. Koraci koji slede su:

1. Potrudite se da imate jasnu mentalnu sliku imena osobe.
2. Potrudite se da stvarno „ponovo čujete" zvuk imena te osobe.
3. Vrlo pažljivo proučite lice osobe sa kojom se upoznajete, pamteći do detalja karakteristike opisane na stranama 145-147.
4. Uočite karakteristike lica koje su neobične, izuzetne ili jedinstvene.

5. Mentalno rekonstruišite lik osobe, koristeći svoju maštu kao što to radi karikaturista da bi prenaglasio svaku karakteristiku vrednu pažnje.
6. Asocirajte sa imenom osobe sve istaknute karakteristike, koristeći svoju maštu, prenaglašavanje i *memorijske principe*.

Najbrži i najjednostavniji način da naučite primenu ovih principa je da ih smesta sprovedete u praksi. Na stranama 148-151 sam udvostručio broj likova i imena, u odnosu na broj koji je tražen u prvobitnom testu na stranama 22-23. Dajem vam i sugestije o tome kako možete primeniti ove principe da biste zapamtili imena asocirana sa pet likova. Pogledajte ih pažljivo, kao i ostalih 15, trudeći se da zapamtite što više, a zatim testirajte sebe na stranama 152-155.

Pamćenje likova

Ukoliko želite da, na primer, zapamtite imena i likove na stranama 148-151, jednostavno treba da primenite opisane tehnike – pažljivo posmatrajte likove, tražeći neke karakteristike koje biste mogli maštovito povezati sa imenom, i potom napravite svoju mnemoničku sliku.

Na primer, g. Borovića (broj 9), ćete lako zapamtiti jer je njegovo lice vrlo izborano, a kosa mu je na sličan način prošarana.

G. Suzuki (broj 12) ima vrlo izražene obrve, koje možete zamisliti kao kitnjaste ručice upravljača Suzuki motora.

Gospođa Vitezović (broj 15) ima puštenu kosu – tako možete zamisliti kako naginje svoju glavu sa vrha nekog zamka, dok se neki hrabri vitez penje po njenim uvojcima da bi je spasao.

G. Lokner (broj 19) ima vrlo kratko podšišanu i loknastu kosu.

Gospođa Plavšić (broj 20), izgleda kao tipična lepa plavuša.

Još jedna stvar o pamćenju osoba: ukoliko ste *sigurni* da ćete neku osobu sresti samo jedanput i nije vam neophodno da njeno ime i lik zapamtite u svojoj dugoročnoj memoriji, često može biti od koristi ako obratite pažnju na neki istaknuti deo odeće koji ta osoba nosi. Ovaj metod, naravno, nije dobar za dugoročno pamćenje, jer ta osoba vrlo verovatno neće nositi istu odeću i sledećeg puta. Isto važi i za različite stilove frizure i brade.

KARAKTERISTIKE GLAVE I LICA

1. Glava

Obično se susrećete sa nekom osobom licem u lice, pa ćemo, shodno tome, pre nego što pređemo na pojedinačne karakteristike, prvo razmotriti izgled glave u celini. Osmotrite opšti izgled čitave strukture kostiju. Uvidećete da struktura može biti: a) krupna; b) srednja; ili c) sitna. Dalje, u okviru ove tri kategorije možemo naći sledeće oblike: a) četvrtast; b) pravougaoni; c) okrugao; d) ovalan; e) trouglast, sa osnovom na bradi i vrhom pri korenu kose; f) trouglast, sa osnovom pri korenu kose i vrhom na bradi; g) širok; h) uzan; i) krupnih kostiju; ili j) sitnih kostiju.

Ubrzo po upoznavanju možda ćete videti i glavu sa strane, i bićete iznenađeni koliko različitih oblika glave postoji kada se posmatra iz ovog ugla: a) četvrtast; b) pravougaoni; c) ovalan; d) širok; e) uzan; f) okrugao; g) pljosnat spreda; h) pljosnat odozgo; i) pljosnat otpozadi; j) okrugao otpozadi; k) uglast, sa bradom koja štrči i kosim čelom; ili l) uglast, sa uvučenom bradom i ispupčenim čelom.

2. Kosa

U stara vremena, kada su načini češljanja bili mnogo doslednij i trajniji, kosa je služila kao bolja memorijska kuka nego što je to danas. Sa dolaskom boja za kosu, sprejeva, perika i skoro beskrajno različitih stilova, identifikacija pomoću ove osobenosti postaje vrlo varljiva. Neke od osnovnih karakteristika ipak se mogu navesti, kao što sledi:

Muškarci: a) gusta; b) slaba; c) talasasta; d) prava; e) razdeljena; f) opala; g) ćelava; h) podrezana; i) srednja; j) duga; k) kovrdžava; i l) obojena (samo kada je to upadljivo).

Žene: a) gusta; b) tanka; ili c) slaba. Zbog promenljivosti ženskih frizura nije preporučljivo da ih pamtite po ovoj karakteristici.

3. Čelo

Izgled čela se može podeliti u sledeće kategorije: a) visoko; b) široko; c) nisko; d) usko; e) glatko; f) sa poprečnim borama; ili g) sa uspravnim borama

4. Obrve

Mogu biti: a) guste; b) tanke; c) duge; d) kratke; e) sastavljene; f) razdvojene; g) ravne; h) izvijene; i) zakrivljene; j) čupave; ili k) zašiljene.

5. Trepavice

Mogu biti: a) guste; b) retke; c) duge; d) kratke; e) uvijene; ili f) prave.

6. Oči

Mogu biti: a) krupne; b) sitne; c) ispupčene; d) usađene; e) primaknute; f) razmaknute; g) zakošene nagore; h) zakošene nadole; i) određene boje; j) potpuno vidljive dužice; ili k) gornjim i/ili donjim kapkom delimično pokrivene dužice. Pažnja se takođe, u nekim slučajevima, može posvetiti izgledu gornjih kapaka i podočnjaka, od kojih i jedni i drugi mogu biti veliki ili mali, glatki ili naborani, naduveni ili jedri.

7. Nos

Spreda: a) veliki; b) mali; c) uzan; d) srednji; e) širok; ili f) kriv. Iz profila: a) prav; b) pljosnat; c) šiljat; d) zatupast; e) prćast; f) rimski ili orlovski; g) grčki (u liniji sa čelom); ili h) sedlast. Osnova nosa takođe može znatno varirati u odnosu na nozdrve: a) niža; b) u istom nivou; ili c) nešto iznad. I nozdrve mogu biti različite: a) ravne; b) zakrivljene nadole; c) raširene; d) široke; e) uske; ili f) dlakave.

8. Jagodice

Jagodice se često povezuju sa karakteristikama lica kada se posmatra spreda, ali je često vredno pažnje zabeležiti i sledeće tri karakteristike: a) visoke; b) istaknute; ili c) neupadljive.

9. Uši

Uši predstavljaju deo lica na koji vrlo mali broj ljudi obraća pažnju, premda njihova osobenost može biti veća nego kod drugih delova. Mogu biti: a) velike; b) male; c) kvrgave; d) glatke; e) okrugle; f) duguljaste; g) trouglaste; h) uz glavu; i) klempave; j) dlakave; k) sa velikom resicom; l) bez resice; ili m) nejednake. Ovaj deo lica je, naravno, mnogo značajniji kao memorijska kuka za lica muškaraca nego žena, jer su kod žena uši vrlo često pokrivene kosom.

10. Usne

Mogu biti: a) duga gornja usna; b) kratka gornja usna; c) male; d) debele; e) široke; f) tanke; g) zakrivljene nagore; h) zakrivljene nadole; i) kao Amorov luk; j) izražene; ili k) slabo definisane.

11. Brada

Kada se posmatra spreda, brada može biti: a) duguljasta; b) kratka; c) šiljasta; d) četvrtasta; e) okrugla; f) dvostruka (ili višestruka); g) razdvojena; ili h) sa rupicom. Posmatrana sa strane, može biti: a) izbočena; b) ravna; c) dvostruka (ili višestruka); ili d) uvučena.

12. Koža

Može biti: a) glatka; b) gruba; c) tamna; d) svetla; e) rošava ili obeležena na neki drugi način; f) masna; g) suva; h) sa flekama; i) nalik testu; j) izborana; k) izbrazdana; l) obojena ili preplanula; ili m) pegava.

Ostale karakteristike lica, posebno muškog, uključuju različite forme dlaka na licu i njihove različite dužine, od kratkih zulufa do potpune brade sa brkovima koja pokriva lice. Nema smisla nabrajati sve varijacije. Dovoljno je zabeležiti da ove maljave strukture postoje, ali da se i one, kao i frizure i boje, mogu promeniti preko noći.

A sada proverite svoje pamćenje likova i imena koje ste međusobno povezali, i popunite imena na sledećim stranama.



1. Šišić



2. Branković



3. Crnković



4. Kokovski



5. Stevanović


6. Ćulafić


7. Bosnić


8. Babić


9. Borović


10. Mrkić



11. Slavnić



12. Suzuki



13. Radović



14. Zdravković



15. Vitezović



16. Mršić



17. Filipović



18. Vučelić



19. Lokner



20. Plavšić



16. ____________________



6. ____________________



12. ____________________



9. ____________________



19. ____________________



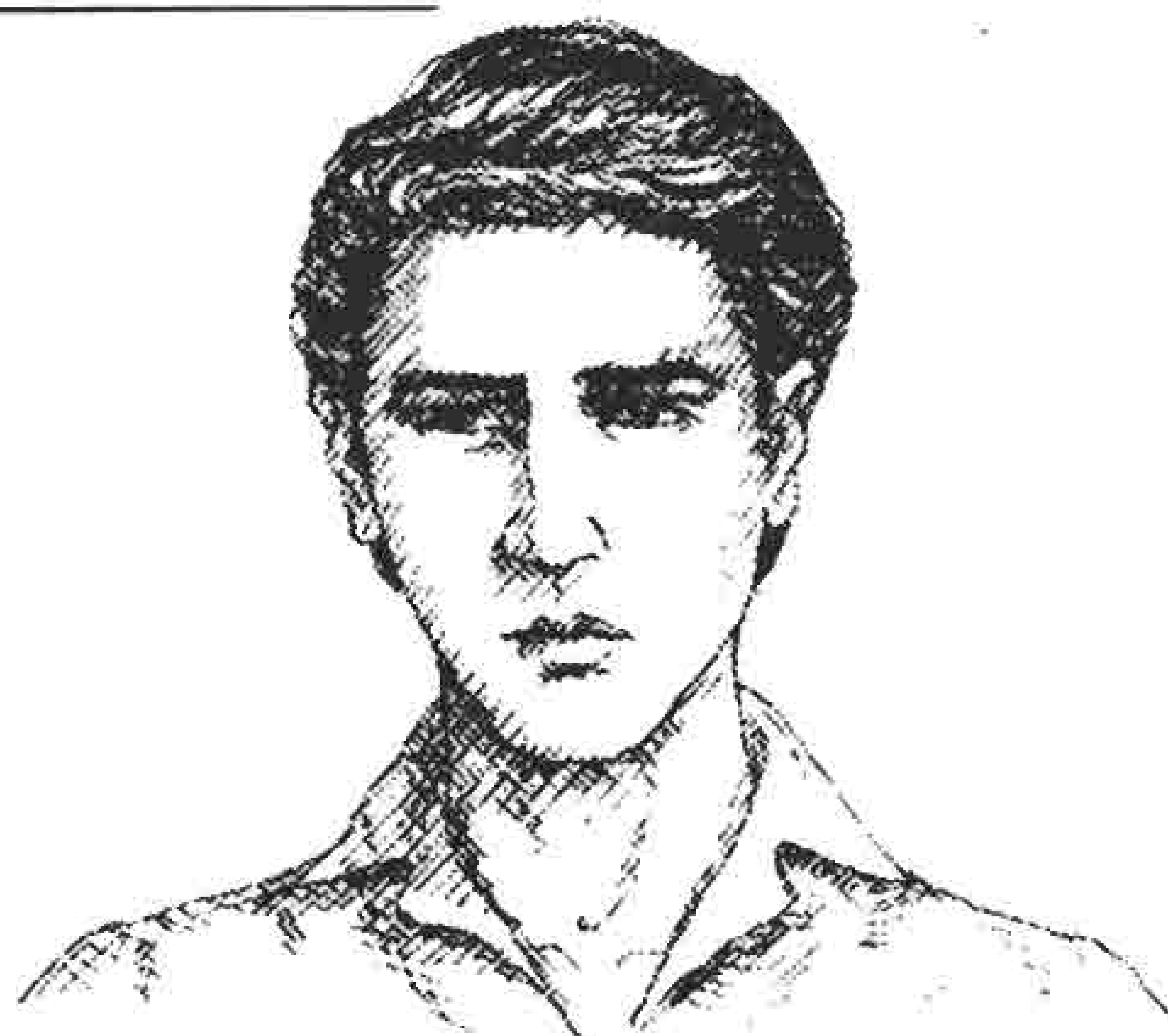


4. ____________________ 15. ____________________



11. ____________________





18. ____________________ 10. ____________________



3. ____________________



8. ____________________



14. ____________________



17. ____________________



7. ____________________



5. ____________________



2. ____________________



1. ____________________



20. ____________________



13. ____________________

Pošto ste uspostavili svoje *memorijske tehnike društvene etikecije* i *mnemonike* za pamćenje imena i likova, korisno je da oformite *osnovnu slikovnu listu* imena sa kojima ćete se verovatno susretati. U svojoj *osnovnoj slikovnoj listi* treba jednostavno da napravite standardnu sliku za uobičajena imena koja odmah možete povezati sa istaknutim karakteristikama lica bilo koje osobe koja nosi to ime. Dajemo vam listu primera prezimena koju možete proširiti da bi se uklopila u vaš lični društveni kontekst:

- **Antić** (antika) – zamislite osobu obučenu u togu ispred antičkog hrama.
- **Brnović** (brvno) – zamislite osobu kako balansira na brvnu.
- **Vitezović** (Vitez) zamislite osobu u oklopu ispred srednjovekovnog zamka.
- **Grbić** (grba) – zamislite osobu kao zvonara Bogorodične crkve u Parizu.
- **Đedović** (deda) – zamislite osobu kao starca sa svim atributima starosti (štap, seda kosa, pogurenost...).
- **Erić** (Ero) – zamislite osobu u živopisnoj narodnoj nošnji.
- **Živanović** (živa) – zamislite osobu sa velikim živinim toplomerom u ustima.
- **Zarić** (zar) – zamislite osobu sa velom (zarom) preko lica.
- **Ilić** (Ilija Gromovnik) – zamislite osobu kako baca munje sa oblaka.
- **Jovanović** (Jovan Krstitelj) – zamislite osobu kao pustinjaka u ovnujskoj koži.
- **Kostić** (kost) – zamislite osobu na hrpi kostiju.
- **Lalović** (lala) – zamislite osobu sa šeširom od lalinih latica.
- **Ljubojević** (ljubav) – zamislite osobu sa šarenim sunčanim naočarima u obliku srca.
- **Majstorović** (majstor) – zamislite osobu u radnom kombinezonu ispod automobila.
- **Novaković** (novac) – zamislite osobu sa nabubrelim džepovima iz kojih vire novčanice.
- **Njegovan** (negovan) – zamislite osobu u fraku (ili balskoj haljini), sa uredno zalizanom kosom.

- **Obradović** (brada) – zamislite osobu u ulozi pećinskog čoveka.
- **Popović** (pop) – zamislite osobu u mantiji.
- **Rakić** (rak) – zamislite osobu kako umesto šaka ima ogromna rakova klešta.
- **Svilanović** (svila) – zamislite osobu na minderu okruženu svilenim jastucima i zavesama.
- **Topalović** (top) – zamislite osobu u ulozi cirkuzanta kako viri iz cevi ogromnog topa.
- **Ćosić** (ćosavost) – zamislite osobu potpuno ćelavu.
- **Ušić** (uši) – zamislite osobu sa specifičnim ušima.
- **Filipović** (fil) – zamislite osobu kako viri iz velike torte.
- **Hajduković** (hajduk) – zamislite osobu u hajdučkom odelu sa kuburama u rukama.
- **Cvetković** (cvet) – zamislite osobu čije je lice poput suncokreta okruženo laticama nekog cveta.
- **Čakić** (čakija) – zamislite osobu sa nožem u ustima.
- **Džaković** (džak) – zamislite osobu obučenu u džak.
- **Španović** (Španija) – zamislite osobu u odelu toreadora u areni.

Koristeći *metod etikecije*, *mnemonički metod* kao i svoj standardni *ime–slika sistem*, bićete već daleko na putu da postanete majstor u pamćenju imena i likova.

Svojim sposobnostima možete dodati još jedan čarobni sastojak, sumiran u jednom događaju koji je izmenio moj život i koji je u velikoj meri podstaknuo moj sopstveni interes za umetnost i nauku pamćenja. Događaj se desio na prvom času prvog dana moje prve godine na univerzitetu. Bio je to čas engleskog, sa početkom u osam ujutro, tako da čak ni uzbuđenje zbog prvog dana nije uspelo da protrese pospanost kod nekih od nas. To je uradio naš predavač. Zakoračio je krupnim koracima u učionicu, bez aktentašne, bez ikakvog pisanog materijala, bez beležaka i bez knjiga, stao je ispred nas, naveo svoje ime, i zatim izjavio da će započeti prozivku. Stojeći na sredini podijuma sa rukama iza leđa, počeo je da proziva po abecednom redu, navodeći imena Adams, Aleksander, Barlou i Bosi, pri čemu je dobijao uobičajeno promrmljano „ovde“ i „prisutan“. Kada je stigao do imena Kemburn, nije bilo odgovora. Zastao je za trenutak i ponovio „Gospodin Bari

Kemburn". Još uvek nije bilo odgovora. Ne promenivši izraz, nastavio je: „Gospodin Bari Kemburn, adresa ulica Vest broj 29, broj telefona 272-7376, rođen 24. juna 1943, očevo ime Frenk, majčino ime Meri". Jedini odgovor koji je dobio bila je razgoračenost očiju i otvaranje usta svih ostalih u učionici. Naš predavač je nastavio sa prozivkom, i svaki put kada bi došao do imena osobe koja je odsutna, naveo bi njeno puno ime, adresu, broj telefona, datum rođenja i imena roditelja.

Bilo nam je jasno da on ni na koji način nije mogao unapred znati ko će biti odsutan, i da je , prema tome, morao kompletno zapamtiti *sve* podatke o *svima* nama. Kada je završio sa prozivkom, dok su svi sedeli zadivljeni, ponovio je još jednom brzo imena odsutnih studenata i rekao, sa iskrivljenim osmehom na licu, „Zabeležiću to jednom".

Iako nikad pre nije video nikoga od nas, uspeo je da nauči naša imena i naše lične podatke po savršenom redosledu. Koristeći znanje stečeno iz ove knjige, proverite da li biste mogli smisliti način kako je on to uradio, a kada to budete i uradili, primenite ga.

XXIV

Ponovno prisećanje – pamćenje onoga što ste zaboravili

Nedavno sam bio na jednoj opuštenoj i predivnoj večeri sa nekim poslovnim partnerima, među kojima je bio i nedavno izabrani predsednik jedne organizacije za obuku i razvoj. Na početku večere je izjavio da mora nešto da istera iz grudi ili će eksplodirati: kola su mu upravo bila obijena, stakla polupana i akten-tašna ukradena. Naročito ga je mučila činjenica što je u akten-tašni bio njegov dnevnik kao i veliki broj drugih njemu veoma važnih predmeta.

Nakon što je aperitiv popijen i predjelo završeno, počeli smo da primećujemo da naš prijatelj ne učestvuje stvarno u konverzaciji i da mu na licu lebdi odsutni izraz dok je povremeno nešto beležio na parčetu papira. Konačno se ponovo uključio u konverzaciju, izjavivši da je sebi upropastio veče jer je uspeo da se seti samo četiri predmeta koja su se nalazila u ukradenoj aktentašni, da zna da je unutra bilo mnogo više stvari, da treba policiji da da kompletan izveštaj u roku od dva sata, i da što više pokušava da ih se seti to postaje sve više blokiran.

Razmislite šta biste mu *vi* preporučili da treba da uradi ne bi li povratio sećanje.

Nas nekolicina za stolom koji smo bili upoznati sa *memorijskim principima* proveli smo ga kroz sledeću vežbu: umesto da sebi i dalje dopušta da se koncentriše na ono čega nije mogao da se seti (ono što je on u suštini radio je to da se sve više i više koncentrisao na *odsustvo* pamćenja), poveli smo ga kroz ono što ja nazivam *ponovnim proživljavanjem neposredne relevantne prošlosti*. Upitali smo ga kada je poslednji put otvarao svoju akten-tašnu. Ispostavilo se da je to bilo u kancelariji baš pre izlaska sa posla, i u tom trenutku on se iznenada setio da je na vrh stavio dva važna novinska članka. Potom smo ga upitali kada je poslednji put otvarao tašnu pre polaska na posao. Ispostavilo se da je to bilo prethodne večeri nakon večere, i tada se setio da je unutra

stavio još dva članka i jedan kasetofon i džepni računar, pripremajući se za naredno jutro. Na kraju smo ga upitali da opiše unutrašnji izgled svoje aktentašne, i dok je prolazio kroz detaljan opis svake pregrade i dela, setio se penkala, olovaka, pribora, pisama i velikog broja drugih predmeta koje je prethodno bio potpuno „zaboravio".

Tokom 20 minuta koji su predstavljali izvrsno i zabavno ponovno oživljavanje prethodnih 24 časa, njegov namrgođeni lik se postepeno pretvorio u širok osmeh, a njegova unutrašnja ravnoteža poboljšala, uspeo je da se priseti još 18 predmeta osim prvobitnih četiri kojih se setio posle mučnog i neprijatnog perioda od 1 sata i 20 minuta.

Tajna ponovnog prisećanja je u tome da se punoj snazi vašeg pamćenja dozvoli da slobodno teče, bez „pokušaja" prisećanja bilo kog određenog pojma. Tajna ove tajne je da se „zaboravi" sve ono čega pokušavate da se setite i da se odsustvo (koje predstavlja to što ste zaboravili) okruži bilo kojom mogućom asocijacijom ili vezom koja vam je dostupna (v. dijagram niže). Najbolji način da se ovo uradi se obično sastoji u „ponovnom preživljavanju" svih iskustava koji su na bilo koji način povezani sa pojmom koga želite da se setite. Ova tehnika deluje smesta praktično u svim slučajevima, i u osnovi ima oblik *mape uma* kreirane, u mislima ili na papiru, oko „odsutnog" centra.

SLIKA: zaboravljena „stvar"

U onim retkim slučajevima kada ne dolazi do trenutnog prisećanja, završite vežbu ponovnog preživljavanja tačno na opisani način i potom dajte svom mozgu instrukciju da na nivou svesnog zaboravi na to, ali da nastavi da radi na nivou nesvesnog. Uvidećete da ćete tokom nekoliko sati ili dana ovakvog „programiranja" biti iznenađeni – na nekom sastanku, dok vozite kola, pod tušem, pri odlasku na spavanje, šetajući, u kupatilu, itd., kada vas vaš um bude naprasno snabdeo pojmom koji ste zaboravili. Ova memorijska tehnika, kao i ostale, poboljšava sve aspekte vašeg pamćenja kao i vaše kreativnosti, a osim toga vam pruža poseban priliv samopouzdanja kada uvidite da, bez obzira na to šta ste zaboravili, u levoj i desnoj hemisferi svog mozga imate jednog nesvesnog Šerloka Holmsa koji će rešiti svaku memorijsku misteriju koju odaberete da mu ponudite!

XXV

Pamćenje za ispite

Više ne morate da se plašite ispita:

- Nema više straha koji traje čitavu godinu i koji raste kao oluja koja se pomalja na horizontu kako godina prolazi.
- Nema više izbezumljenog, užurbanog, preznojavajućeg, zastrašujućeg rasta tenzije koji se dešava poslednjih par nedelja i dana pre događaja.
- Nema više stresnog utrčavanja u ispitnu prostoriju pokušavajući da uštedite svaku moguću sekundu.
- Nema više nervoznog, užurbanog prvog čitanja kada izvučete ispitna pitanja, tokom koga čitate takvom brzinom da posle morate sve ponovo da pročitate da biste ustanovili šta se ustvari traži.
- Nema više potrebe da trošite čak i do 15 ili 30 minuta jednosatnog ispita na nabacivanje nasumičnih beležaka, mršteći se, češkajući glavu, izbezumljeno pokušavajući da se prisetite svega što ste znali, a sada iz nekog razloga ne možete da se setite.
- Nema više frustracije da nećete biti u mogućnosti da iskopate srž iz močvare svog uglavnom neorganizovanog znanja.
- Nema više užasnog straha da ćete možda izvući i „ono grozno pitanje".
- Nema više osećaja da celokupni sadržaj vašeg mozga upravo napušta vašu glavu!

Upravo opisani uobičajeni scenario ne važi samo za one koji znaju malo o datom predmetu, već često i za one koji poseduju znatnu količinu znanja. Sećam se najmanje trojice svojih kolega sa studija koji su znali više o određenim predmetima od praktično svih ostalih na godini i koji su davali privatne časove onima koji su vodili borbu. Neobično je bilo što upravo ti sjajni studenti redovno nisu uspevali da briljiraju u vreme ispita, žaleći se svi do jednog da za vreme ispita nisu imali dovoljno

vremena da prikupe čitavu masu znanja koju su posedovali i da su iz nekog razloga „zaboravljali" u kritičnim trenucima.

Svi ovi problemi mogu biti prevaziđeni ukoliko se za polaganje ispita pripremate koristeći tehnike za čitanje i učenje opisane u knjigama *Koristite obe hemisfere mozga* i *Brzo čitanje*, primenjujući memorijske tehnike *mapa uma* opisane u poglavlju XXII i posebno koristeći *vrhunski sistem* povezan sa *lančanim sistemom.*Pretpostavite, na primer, da je predmet koji želite da učite i pripremite za ispit psihologija. Dok budete učili i organizovali svoje beleške tokom godine, svesno i kontinuirano ćete izgrađivati kategorije koje sadrže sve potkategorije informacija na način kako je to prikazano za pamćenje viceva (v. str. 167).

U psihologiji bi te kategorije mogle izgledati na sledeći način:

1. Glavni naslovi
2. Glavne teorije
3. Važni eksperimenti
4. Značajna predavanja
5. Važne knjige
6. Važni radovi
7. Opšte značajne tačke
8. Lična razmatranja, misli i teorije

Koristeći *vrhunski sistem* dodelićete određeni deo gradiva svakom od gornjih glavnih segmenata, priključujući *ključne memorijske slikovite reči* vašeg predmeta odgovarajućem memorijskom sistemu ili ključnoj, memorijski slikovitoj reči. Na primer, ukoliko ste posvetili brojeve 30 do 50 važnim psihološkim eksperimentima, a peti od njih je bio eksperiment bihevioralnog psihologa B. F. Skinera (Skinner) u kome su golubovi učili da kljucaju da bi dobili nagradu u vidu zrna žita, mogli biste da zamislite kako je jedan ogromni golub ***skinuo (Skiner)*** **muli** (35) „bundu" od njene sopstvene kože, i kako tom kožom mlati po žitu i kljuca opala zrna.

Primenjujući ovakav pristup, uvidećete da je moguće sažeti čitav godišnji program učenja u raspon brojeva od 1 do 100, i preneti ovakvo organizovano i dobro shvaćeno znanje u tečni, prvoklasni ispitni rad. Ukoliko vam, na primer, na ispitu iz psihologije postave pitanje da

prodiskutujete motivaciju i učenje sa aspekta bihevioralne psihologije, pokupićete *ključne reči* iz pitanja i protrčati kroz *memorijsku matricu* vašeg *vrhunskog sistema*, izvlačeći sve pojmove koji su na bilo koji način relevantni za pitanje. Tako bi opšta forma vašeg uvodnog pasusa mogla izgledati ovako:

Diskutujući pitanje „motivacije i učenja sa aspekta bihevioralne psihologije" želim da razmotrim sledeće glavne oblasti psihologije: tu, tu, tu i tu; sledećih pet teorija: tu, tu, tu, tu i tu; sledeća tri eksperimenta koji idu u prilog hipotezi A: taj, taj i taj; sledeća dva eksperimenta koji idu u prilog hipotezi B: taj i taj; i sledećih pet eksperimenata koji idu u prilog hipotezi C: taj, taj, taj, taj i taj.

Razmatrajući gore navedeno, želim da navedem citate iz sledećih knjiga: te, te i te; da to povežem sa radovima tog, tog, tog, tog, tog i tog; uključim dalje reference sa predavanja koje je održao taj i taj o sledećim temama: toj, toj, toj i toj; tog, tog, tog i tog datuma.

I na kraju, kao zaključak svom odgovoru, dodaću nekoliko svojih ličnih razmatranja i misli u sledećim oblastima: toj, toj, toj i toj.

Kao što vidite, vi ste već na putu da dobijete dobru ocenu, a pri tom u ovoj fazi još uvek skakućete kroz uvodni deo svog odgovora! Vredno je naglasiti da u bilo kojoj predmetnoj oblasti poslednja kategorija vašeg *memorijskog sistema* treba da budu vaše sopstvene kreativne i originalne ideje. U ovoj kategoriji leže razlike između prvorazrednih i drugorazrednih ispitnih rezultata.

Sveobuhvatne detalje o tome kako da pripremite neki ispit, kao i o tome kako da čitate ili učite za ispite, naći ćete u poglavljima o *tehnici organizovane primene mapa uma* (TOPMU) u knjigama *Mape uma – put ka briljantnom razmišljanju* i *Koristite obe hemisfere mozga*, a o primeni te tehnike za učenje u krugu porodice ili u nekoj poslovnoj grupi možete pročitati u odgovarajućim poglavljima knjiga *Iskoristite svoj um u potpunosti* i *Uprezanje para-mozga*.

Osim što ćete biti u stanju da perfektno pamtite informacije neophodne za polaganje ispita, upotrebom sistema opisanih u ovoj knjizi ujedno ćete negovati i kreativne moći svog uma koje vode ka vašem kompletnom uspehu.

XXVI

Memorijski sistemi za govore, viceve, dramske uloge, stihove, članke i knjige

GOVORI

Najbolji način da pristupite pamćenju govora je da shvatite da ih u 90 odsto slučajeva ni ne treba kompletno zapamtiti. Razumevanje ove činjenice će vam pomoći da prevaziđete većinu važnijih problema koje su iskusili oni koji su pisanju i držanju govora pristupali kao memorijskim funkcijama:

1. Ogromna količina vremena izgubljenog u pripremi govora za memorisanje. Prosečno vreme potrebno za pripremu i prezentaciju jednosatnog govora iznosi ukupno nedelju dana. Ovo izgubljeno vreme se potroši za pisanje i prepisivanje govora iznova da biste ga načinili pogodnim za memorisanje. Ostatak izgubljenog vremena se troši u pokušajima da govor urežete u pamćenje konstantnim ponavljanjem.
2. Izazvani mentalni pritisak i stres.
3. Fizički stres kao rezultat prethodnog.
4. Relativno kruta prezentacija kao rezultat memorisanja od reči do reči.
5. Dosada u publici koja „oseća" da je to što joj se predstavlja linearno memorisano i kruto, a ne spontano i neposredno relevantno za slušaoce.
6. Aura stresa i kod govornika i kod publike, koji podjednako sa zebnjom iščekuju one užasne praznine i pauze koje se javljaju kada se nešto zaboravi.

7. Odsustvo kontakta očima govornika i publike, jer govornik „gleda unutra“ u svoj kruto memorisani materijal, a ne prema publici.

Tajna spremanja dobrog govora ne leži u pamćenju čitavog govora od reči do reči, već u pamćenju najvažnijih *ključnih reči*. Čitav proces pripreme i pamćenja prezentacije može se učiniti prijatnim i lakim ukoliko budete pratili ove jednostavne korake:

1. Istraživanje.

Uopšteno istražite predmet o kome ćete govoriti, beležeći ideje, citate i reference za koje smatrate da mogu biti relevnatni. Ovo treba uraditi u formi mape uma kao što je u osnovnim crtama opisano u poglavlju XXII, a detaljnije razrađeno u knjigama *Mape uma – put ka briljantnom razmišljanju* i *Koristite obe hemisfere mozga*.

2. Mapa uma – osnovna struktura

Pošto ste završili svoja osnovna istraživanja, sedite i isplanirajte, koristeći *mapu uma*, osnovnu strukturu svoje prezentacije.

3. Mapa uma – čitav govor

Imajući ispred sebe osnovnu strukturu, popunite sve važne detalje, takođe u formi *mape uma*, kompletirajući na taj način levohemisferne i desnohemisferne, asocijativne, imaginativne *memorijske beleške* čitavog govora. Ona obično neće sadržati više od 100 reči.

4. Vežbanje

Vežbajte držanje govora iz ovakvog kompletnog nacrta. Uvidećete, dok vežbate, da finalni redosled kojim želite da prezentujete svoj govor postaje sve jasniji i jasniji i da možete pravilno pobrojati glavne delove i podnaslove govora. Takođe ćete uvideti, pošto ste završili istraživanje i razmislili na ovaj način o strukturi materijala, da ste već automatski zapamtili najveći deo svog govora. U početku će, naravno, u njemu biti delova u kojima ćete se gubiti ili oklevati, ali uz malo vežbe ćete videti da ne samo što znate svoj govor od početka do kraja, već da poznajete, mnogo dublje od većine govornika, njegove stvarne asocijacije, veze i dublje strukture. Drugim rečima, *stvarno* ćete znati o čemu pričate. Ovaj deo je veoma značajan, jer on označava da, kada se konačno budete obratili svojoj publici, nećete imati nikakvog straha od zaboravljanja

redosleda reči toga što prezentujete. Jednostavno ćete glatko reći to što imate da kažete, koristeći rečnik koji odgovara datom trenutku, i ne zaglibivši se pri tom u krutu sukcesiju predodređenih rečeničnih struktura. Tako ćete postati kreativan i dinamičan govornik.

Izvrsna knjiga za one koji žele detaljnije da istraže umetnost prezentacije je knjiga *Predstavite sebe* autora Majkla Dž. Gelba. Gelb bazira čitavu svoju teoriju i pristup na *principima* i informacijama predstavljenim u knjigama *Koristite obe hemisfere mozga* i *Savršeno pamćenje*.

5. Sistemi memorijskih kuka

Kao dodatni sigurnosni sistem, možete uvek upotrebiti neki od osnovnih ***sistema memorijskih kuka***. Odaberite 10, 20 ili 30 *ključnih reči* koje kompletno sumiraju vaš govor i upotrebite *memorijske principe* da biste povezali *ključne reči* svog govora sa *lančanim sistemom* , što će vam garantovati da ćete, čak i ako se za trenutak ipak izgubite, odmah moći da se vratite. Ne brinite o malim pauzama koje se mogu desiti tokom vašeg govora. Kada publika oseća da govornik zna o čemu govori, pauza je u stvarnosti pozitivna, a ne negativna, jer publici označava da govornik stvarno razmišlja i stvara za govornicom. Ovo doprinosi užitku slušanja, jer prezentaciju čini daleko manje formalnom i mnogo više ličnom i prirodnijom. Neki veliki govornici u stvarnosti koriste pauzu kao tehniku, održavajući naelektrisane „tišine razmišljanja" i po čitav minut.

U onim retkim slučajevima kada stvarno treba da zapamtite govor od reči do reči, proces se može olakšati ukoliko primenite sve ovo o čemu smo do sada diskutovali u vezi sa govorima, a potom, kao završni ton, primenite tehniku opisanu u delu o pamćenju dramskih uloga i pesama u ovom poglavlju.

VICEVI

Problemi i nezgode povezani sa pamćenjem i pričanjem viceva su skoro beskrajni. U nedavnim studijama o poslovnim ljudima i studentima, otkriveno je da od više hiljada ispitanih osoba, skoro 80 procenata sebe smatra ne baš dobrim u pričanju viceva, a svi žele da budu dobri u tome, navodeći pamćenje kao glavnu prepreku. Pamćenje viceva je u stvarnosti mnogo lakše od pamćenja govora jer je čitav kreativni aspekt

posla već urađen za vas. Rešenje ima dva dela: prvo, da uspostavite osnovnu mrežu za kategorizaciju i hvatanje glavnog elementa vica; i drugo, da zapamtite glavne detalje.

Sa prvim delom rešenja se možete lako izboriti, koristeći jedan deo *vrhunskog sistema* kao trajnu biblioteku viceva koje želite da arhivirate. Prvo, podelite viceve koje želite da ispričate po opštim kategorijama. Na primer:

- vicevi o životinjama
- „intelektualni" vicevi
- dečji vicevi
- nacionalni vicevi (irski, japanski, itd.)
- rimujući vicevi
- vicevi sa „poslovicom"
- seksualni vicevi
- sportski vicevi
- vicevi iz WC-a

Poređajte ove kategorije po numeričkom redosledu prioriteta i onda im posvetite delove svog *vrhunskog sistema*. Na primer, oblast od 1 do 10 ili od 1 do 20 možete posvetiti seksualnim vicevima, brojeve od 10 do 20 ili od 20 do 40 nacionalnim vicevima, i tako dalje.

Drugi deo rešenja je podjednako lak: on još jedanput uključuje upotrebu *lančanog sistema*. Uzmimo, na primer, vic o čoveku koji je otišao u kafanu i naručio kriglu piva. Pošto je dobio svoje pivo, iznenada se setio da mora da obavi hitan telefonski razgovor, ali je znao da bi neki redovni posetioci iz kafane zbrisali njegovo pivo pre nego što se vrati. Da bi to sprečio, napisao je na krigli *„Ja sam svetski šampion u karateu"*, i otišao da telefonira, misleći da mu je pivo sada sigurno. Kada se vratio, odmah je spazio da mu je krigla prazna, a primetio je i da ima još nekih škrabotina ispisanih ispod njegovih sopstvenih. Tu je pisalo: *„Hvala za pivo! – Najbrži trkač na svetu!"*.

Da biste zapamtili vic, vi svesno birate *glavne ključne reči* iz njega, pridružujući ih tako da formiraju osnovnu pripovest. Sve što vam je potrebno iz ovog vica su *ključne memorijske reči*: „krigla", „telefon", „šampion u karateu", „šampion u trčanju".

Da biste kompletirali svoje memorisanje, imaginativno povežite prvu ključnu reč sa odgovarajućom *ključnom rečju* u *vrhunskom sistemu*, i koristite *lančani sistem* da biste povezali preostale tri *ključne memorijske reči*. Postoje dve glavne prednosti za korišćenje ovog sistema: prvo, moći ćete jasno da zapamtite i kategorišete koji god vic želite; i drugo, značajno korišcenje vaše desne hemisfere u pamćenju vica će vas samo po sebi načiniti mnogo kreativnijim i maštovitijim pri *pričanju* vica, prevazilazeći na taj način drugi značajan problem šaljivdžija, a to je upadanje u suviše krut i linearan, levohemisferni način pamćenja, koji slušaoca vodi u dosadu.

DRAMSKE ULOGE I STIHOVI

Za univerzitetskog studenta, učenika neke škole i profesionalnog glumca ili glumca amatera, ovaj aspekt pamćenja može zadavati najviše poteškoća. Metod koji se uobičajeno preporučuje i primenjuje sastoji se u tome da se jedan red čita iznova i iznova, i nauči napamet; pročita sledeći red, nauči napamet; spoje se dva prethodna reda, nauče napamet; pročita sledeći red i tako dalje i tako dalje sve dok vam ne pripadne muka, a prve redove ste već zaboravili.

Sistemi koji se zasnivaju na *memorijskim principima*, a koje uspešno koriste poznati glumci i glumice su potpuno suprotni. U ovom sistemu se materijal koji treba zapamtiti vrlo brzo čita i ponovo čita (videti knjigu *Brzo čitanje*) sa razumevanjem tokom perioda od četiri dana, približno pet do deset puta dnevno. Ukoliko nastavite da čitate sa razumevanjem na ovaj način, na kraju dvadesetog čitanja upoznaćete materijal mnogo bolje nego što ste mislili, i bićete u mogućnosti da se setite, bez gledanja u tekst, većeg dela teksta koji je trebalo da zapamtite. Vaš um će, posebno ako ste koristili imaginaciju desne hemisfere kao pomoć pri razumevanju, apsorbovati praktično 90 procenata informacija, a pamćenje će postati prirodni rezultat pravilnog čitanja i osnovnog razumevanja uz korišćenje sredstava imaginacije i asocijacije.

Ovaj sistem je daleko uspešniji od sistema ponavljanja od reda do reda, i može se još više poboljšati na sledeći način: koristeći još jednom *ključne memorijske reči* i *lančani sistem*. Na primer, ukoliko je materijal koji treba da zapamtite poezija, nekoliko *ključnih reči* će pomoći vašem umu da „popuni“ preostale praznine među rečima. Ukoliko je materijal koji treba da zapamtite neki scenario, još jednom će *ključne reči* i

lančani sistem pokazati svoj esencijalni značaj. Osnovni delovi dugačkog govora se mogu lako nizati uz pomoć ključnih reči, a šlagvorti se mogu mnogo efikasnije prenositi od govornika do govornika ukoliko imaginativno zapamtite količinu praznine između poslednje reči prethodnog govornika i vaše sledeće reči. Upravo nedostatak korišćenja ovih mnemoničkih tehnika vrlo često prouzrokuje haos na pozornici, posebno one duge tišine i pauze u kontinuitetu koje se dešavaju kada jedan izvođač zaboravi svoju poslednju reč ili pak drugi zaboravi svoju prvu reč. Glumačke trupe mogu uštedeti čak i do 50 procenata svog vremena, i na taj način redukovati stres u ogromnoj meri i povećati uživanje i efikasnost, primenjujući memorijske principe u poslu kojim se bave.

ČLANCI

Možda vam je potrebno da za kraće ili duže vreme zapamtite sadržaj nekog članka, a sistemi za pamćenje raznih članaka mogu biti sasvim različiti. Ukoliko treba da učestvujete na nekom sastanku ili da napravite kratki rezime članka koji ste tek nedavno pročitali, možete ga zapamtiti skoro u celosti i u isto vreme zapanjiti svoje slušaoce, pamćenjem stranica na koje ih upućujete. Metod je jednostavan: uzmite jednu, dve ili tri *ključne memorijske slikovite reči* sa svake stranice članka i poređajte ih u jednom od svojih *sistema memorijskih kuka*. Ukoliko postoji samo po jedna *ključna slikovita reč* po strani, znaćete da se, kada budete stigli do *ključne slikovite reči* za broj 5 u svom sistemu, nalazite na petoj strani tog članka, a ukoliko pak postoje po dve ideje po strani, dolaskom do *memorijske reči* za broj 7, znaćete da se nalazite na vrhu četvrte strane.

Za dugoročno pamćenje nekog članka, biće vam neophodno da odaberete više od dve ili tri *ključne slikovite reči* po strani i da koristite jedan trajniji *sistem memorijskih kuka* zajedno sa programom za pregledanje opisanim u poglavlju XI.

KNJIGE

Stavrno je moguće, do detalja, zapamtiti i čitavu knjigu! Jednostavno primenite memorijske tehnike korišćene za pamćenje članaka za svaku stranu knjige koje želite da zapamtite. Ovo je lako uraditi korišćenjem *vrhunskog sistema* i *lančanog sistema* u kombinaciji. Jedno-

stavno uzmite jednu, dve ili tri *ključne memorijske slikovite reči* sa strane jedan i kretivno ih povežite sa *memorijskom rečju* za broj 1 iz svog *vrhunskog sistema*: **duh**. Sa druge strane odaberite opet jednu, dve ili tri *ključne memorijske slikovite reči* i kreativno ih povežite sa *ključnom memorijskom rečju* za broj 2 iz svog *vrhunskog sistema*: **noj**, i tako dalje. To će vam omogućiti da, u knjizi od 300 strana, zapamtite ne samo osnovni sadržaj svake strane već i da, ako to želite, zapamtite i sadržaje svih segmenata svake strane.

METOD MAPIRANJA UMA

Drugi veoma efikasan metod za pamćenje čitave knjige, članka, dramske uloge ili stihova je *metod mapiranja uma*. Svako poglavlje ili segment materijala koji želite da zapamtite može predstavljati jednu granu na vašoj *mapi uma*. Ukoliko se ovo zamisli i oboji, vaš mozak će zapamtiti ne samo sliku i boju, već i položaj svake grane na „časovniku" *mape uma*. Zbog toga što mapa uma koristi sve vaše kortikalne veštine, verovatnoća celokupnog i pojedinačnog pamćenja značajno se povećava, kao i verovatnoća da će se, ako nešto zaboravite, trenutno zaboravljena informacija pojaviti uz pomoć svih okolnih informacije na *mapi uma*.

VEŽBA ZA PAMĆENJE STIHOVA

Isprobajte svoje nove veštine na ovoj pesmi autora (10 minuta za usavršavanje bi bilo odlično).

POREĐENJE

Koje vreme pokazuje univerzum

Koliko je stalno sunce

Koliko je svetao najsvetliji dan

Koliko je ružan najcrnji greh

Ko je bio zemaljski Josif, ko magarac, Bog

Koliko je bešuman protok krvi

Koliko je kratak život talasa

Koja se gipka mladost savija sa vetrom

Koliko je nežna i blaga bila od rebra stvorena Eva
Koja ideja uokviruje granicu uma
Gde je u zakrivljenom prostoru prvobitni izvor Vremena
Koliko su čedni svi od pčele posisani cvetovi
I koja vrsta leptira raste iz repova komete.

XXVII

„Hvatanje“ snova

Standardna sposobnost pamćenja snova znatno varira od osobe do osobe. Neki ljudi, u stvari, imaju tako loše pamćenje svojih snova da iskreno veruju u to da ne sanjaju ništa. Ovo nije tačno, jer su istraživanja tokom poslednjih dvadesetak godina pokazala da svako ljudsko biće tokom noći ima regularne periode kada sanja, tzv. REM* faze koje se mogu registrovati po brzim pokretima očiju, pri kojim očni kapci trepere i podrhtavaju, dok se povremeno čitavo telo trza usled unutarnjeg „posmatranja“ i „kretanja“ sa imaginarnom pričom. Ukoliko imate mačku ili psa, možda ste primetili ovakvu vrstu aktivnosti dok spava, jer većina viših sisara takođe sanja.

Prvi korak u pamćenju vaših snova je stvarno prizivanje samog sna. Ovo možete postići „nameštanjem“ svog uma pre polaska na spavanje. Kada počnete da padate u san, lagano i odlučno ponavljajte u sebi „setiću se svog sna, setiću se svog sna, setiću se svog sna“. Ovo će „programirati“ vaš mozak da pri buđenju prednost dâ prisećanju sna. Može biti potrebno i do tri nedelje pre nego što „uhvatite“ svoj prvi san, ali je proces nepogrešiv.

Kada ste jednom uhvatili san, ulazite u drugu fazu pamćenja snova. Ovo je varljiv i „opasan“ trenutak, jer ukoliko se suviše uzbudite zbog činjenice da ste stvarno uhvatili san, izgubićete ga. Ovo se dešava zato jer je mozgu za ovakvu vrstu pamćenja neophodno da, neko vreme, bude u stanju opuštenosti. Morate naučiti da održavate skoro meditacijsku smirenost, lagano pregledajući glavne elemente sna. Zatim veoma lagano izaberite dve ili tri *ključne glavne slike* iz sna, i zakačite ih, koristeći *memorijske principe* (koji su i sami po sebi nalik snu), u nekom od svojih osnovnih *sistema memorijskih kuka.*

Zamislite, na primer, da ste sanjali da ste Eskim nasukan na santi leda na Severnom polu i da, ogromnim flomasterima, pišete po sever-

* REM – Rapid Eye Movement (brzo pokretanje očiju). *(prim. prev.)*

nom nebu poruke sa pozivom u pomoć, praveći raznobojne reči koje izgledaju poput duge. Za ovo će vam trebati samo dva pojma iz bilo kog *sistema memorijskih kuka*. Uzmimo, na primer, *alfabetski sistem*. U ovom sistemu treba da na toj santi leda (koja je ustvari jedna specifična *ada)*, dok jedna ogromna *baba* skače sa slova na slovo reči koje ste ispisali po nebu. Pridodajući *glavne slike snova* glavnim ključnim rečima vašeg *sistema memorijskih slika* na ovaj način, moći ćete lako da obuhvatite različita talasna stanja u mozgu u kojima se nalazite dok spavate, hodate i kada ste potpuno budni, što vam omogućava da zapamtite taj značajan i vrlo koristan deo svog podsvesnog života.

Brojne studije sprovedene na ljudima koji su počeli da pamte svoje snove pokazuju da su, tokom perioda od nekoliko meseci, oni postali smireniji, motivisaniji, slikovitiji, duhovitiji, maštovitiji, kreativniji, i mnogo sposobniji da pamte. Sve ovo nije iznenađujuće, jer naš nesvesni svet snova predstavlja neprekidno igralište desne hemisfere mozga, na kome se svi *memorijski principi* usavršavaju do perfekcije.

Ukoliko, kao i mnogi drugi, postanete zainteresovani za ovu oblast samoistraživanja i poboljšanja, korisno je da vodite dnevnik snova u vidu *ključnih memorijskih reči* i *ključnih memorijskih slikovnih mapa uma* (videti poglavlje XXII). Vođenje ovakvog dnevnika će predstavljati stalnu vežbu svih pomenutih veština i postaće sve korisnije sredstvo za vaš celokupni samorazvoj. Nakon malo vežbanja može vam se desiti da počnete da shvatate, pa i da sami stvarate, književnost i umetnost na nivoima koje do tada niste istražili. Na primer, Edgar Alan Po je prvo pamtio, i potom koristio, svoje najgore košmarne snove kao osnovu za svoje kratke priče strave. Slično, Salvador Dali, umetnik nadrealista, javno je izjavljivao da su mnoge njegove slike reprodukcije perfektno zapamćenih slika iz njegovih snova.

Sada bi trebalo da vam bude jasno da vam razvoj memorijskih veština pruža ne samo prednost boljeg pamćenja, već da podstiče i celokupni razvoj leve i desne hemisfere vašeg mozga. Ovo vodi ka opštoj ekspanziji moći pamćenja, procvatu vaših kreativnih sposobnosti i, shodno tome, sličnom procvatu vaših sposobnosti razumevanja umetnosti i nauke. Takođe vam omogućava da daleko lakše razumete kako sami sebe tako i glavne oblasti znanja, kao i da kreativno dajete doprinos skladištu ljudske kreativnosti i saznanja.

XXVIII

Zaključci i vežbe za budućnost

VEŽBE ZA POBOLJŠANJE PAMĆENJA

1. Započnite sa programom učenja novih oblasti i novih jezika, sa ciljem da povećate osnovno memorijsko skladište.
2. Podstaknite u sebi svaku aktivnost za koju ste primetili da vam pomaže pri pamćenju.
3. Posvetite pažnju svojim snovima, pažljivo proveravajući memorijske slike za koje ste mislili da ste ih „prethodno zaboravili".
4. Povremeno pokušajte da „povedete sebe unatrag" do različitih perioda u svom životu, istražujući *sve* elemente svog života iz tog vermena.
5. Vodite dnevnik koristeći *ključne reči*, posebne male crteže, što više boja, kao i mape uma. (*Univerzalni lični planer* je odličan za to.)
6. Koristite posebne *memorijske sisteme* i posebne *tehnike memorijskih sistema* za zabavu, za vežbanje i za pamćenje.
7. Organizujte svoje vreme učenja tako da maksimizirate efekte prvenstva i skorašnjosti, a da slabe rezultate koji se javljaju u sredini perioda učenja minimizirate.
8. Vršite preglede, i potrudite se da ih radite baš onda kada pamćenje onoga što želite da zapamtite počne da vam opada.
9. Podstičite korišćenje veština desne hemisfere, jer vam ona omogućava slike i boje koje olakšavaju pamćenje.
10. Pokušajte da posmatrate i osećate stvari sa što više detalja – što više detalja uskladištite, to će vaša mogućnost prisećanja biti veća.

Ukoliko budete ovako postupali i nastavili da podsećate sebe da se kada pamtite, regularno pozivate na knjige o pamćenju, držeći beleške za podsećanje na vidnom mestu, osmišljavajući raspored pregleda, i pitajući druge da urade „štihprobe“ sa vama; vaš um i vaše pamćenje će čitavog života sve bolje i bolje funkcionisati.

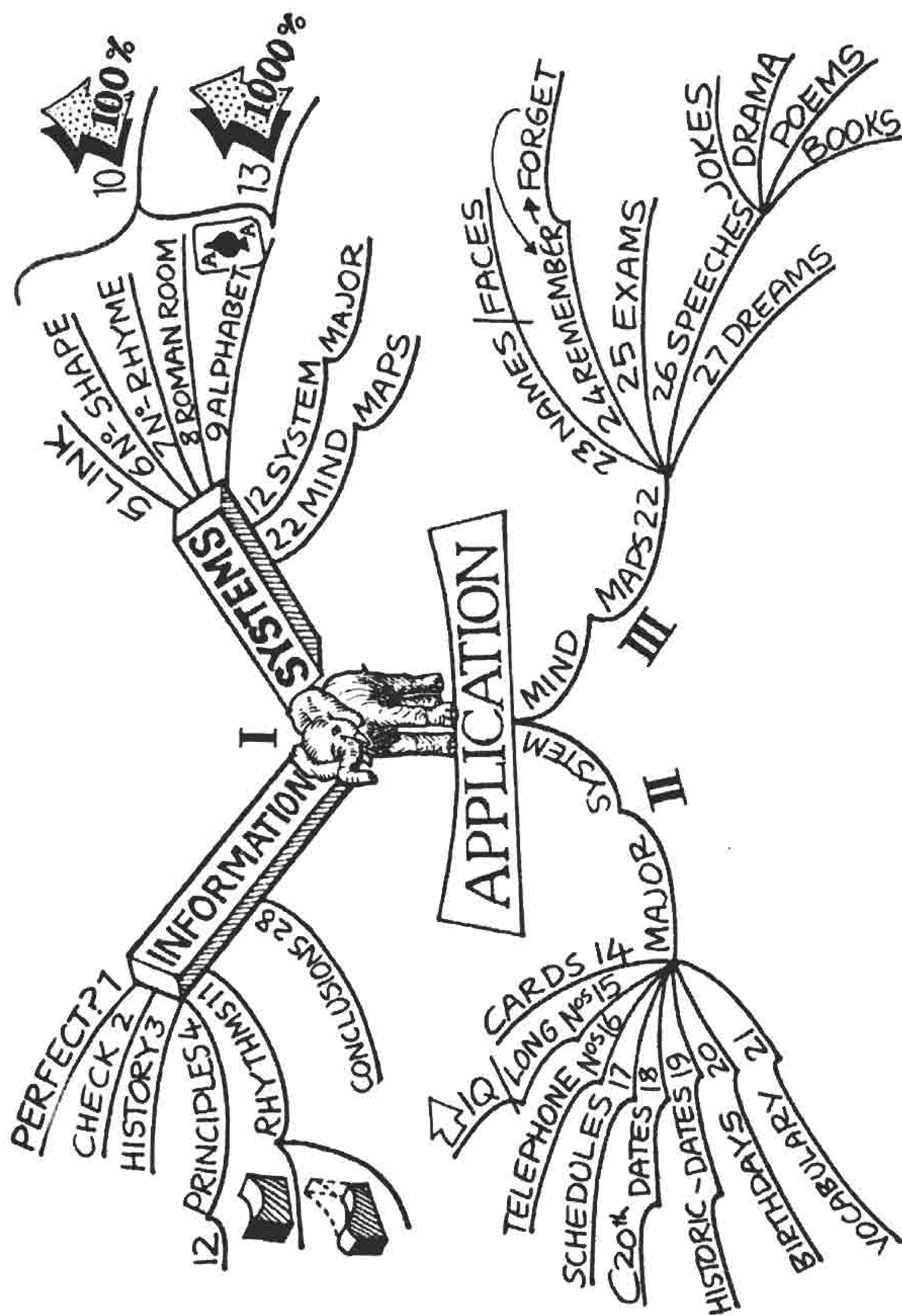
Zaključak

Sada kada ste završili sa ovom knjigom, pustili ste u pogon divovsku mentalnu mašinu koja će vam služiti do kraja života.

Što više budete uvežbavali *memorijske temelje i principe*, to će vaše pamćenje postajati sve moćnije. Što vaše pamćenje bude moćnije, to će vaša kreativnost rasti. Što više budu rasli vaše pamćenje i kreativnost, to će sva vaša čula postajati sve senzibilnija i izoštrenija.

Na ovaj način ste inicirali pozitivnu spiralu ličnog razvoja koja će vam omogućiti ne samo da pamtite svoje snove, već i da ih ostvarujete. Kada budete primenjivali *principe* opisane u ovoj knjizi, vaši kapaciteti će se proširiti u ogromnoj meri. Nadamo se da ćemo vas videti kao člana kluba mnemoničara i kao učesnika studentskih i/ili svetskih šampionata u pamćenju.

U zdravlje vaših dobrih i negovanih sećanja!



Mapa uma koja sumira ovu knjigu (v. str. 137)

Bibliografija

Aiken, E.G., Thomas, G.S., Shennum, W.A. 'Memory for a lecture: Effects of notes, lecture rate, and information density.' *Journal of Educational Psychology* **67** (3), 439-44, 1975.

Anderson, J.R. *Cognitive Psychology and Its Implications.* Second edition. New York: W.H. Freeman & Co., 1985.

Anderson, J.R. 'Retrieval of propositional information from long-term memory.' *Cognitive Psychology* **6**, 451-74, 1974.

Anokhin, P.K. 'The Forming of natural and artificial intelligence'. *Impact of Science on Society, Vol. XXIII* **3**, 1973.

Ashcraft, M.H. *Human memory and cognition.* Glenview, Illinois: Scott, Foresman & Co., 1989.

Atkinson, Richard C., i Shiffrin, Richard M. 'The Control of Short-term Memory' *Scientific American,* August, 1971.

Baddeley, Alan D. *The Psychology of Memory.* New York: Harper & Row. 1976.

Bever, T. i Chiarello, R. 'Cerebral dominance in musicians and non-musicians.' *Science* **185**, 137-9, 1974.

Bloch, Michael. 'Improving Mental Performance' biographical notes. Los Angeles: Tel/Syn 1990.

Borges, Jorge Luis. *Fictions* (especially 'Funes, the Memorious'). London: Weindenfeld & Nicolson, 1962.

Bourne, L.E., Jr., Dominowski, R.L., Loftus, E.F., i Healy, A.F. *Cognitive Processes.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall Inc., 1986.

Bower, G.H., i Hilgard, E.R. *Theories of Learning.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall Inc., 1981.

Bower, G.H., Clark, M.C., Lesgold, A.M., Winyeny, D. 'Hierarchical retrieval schemes in recall of categoriyed word lists.' *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* **8**, 322-43, 1969.

Breznity, Z. 'Reducing the gap in reading performance between Israeli lower- and middle-class first-grade pupils,' *Journal of Psychology* **121** (5), 491-501, 1988.

Brown, Mark. *Memory Matters.* Newton Abbot: David & Charles, 1977.

Brown, R., i McNeil, D. 'The "Tip-of-the-Tongue" Phenomenon'. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* **5**, 325-37.

Bugelski, B.R., Kidd, E., Segmen, J. 'Image as a mediator in one-trial paired-associate learning,' *Journal of Experimental Psychology* **76**, 69-73, 1968.

Buzan, Tony. *Harnessing the ParaBrain.* London: Wyvern Business Books, 1988.

Buzan, Tony. *Make the Most of Your Mind.* Cambridge: Colt Books, 1977. London: Pan, 1981.

Buzan, Tony. *Speed and Range Reading.* Newton Abbot: David & Charles, 1989.

Buzan, Tony. *Use Your Head.* London: BBC, 1974. Also published as *Use Both Sides of Your Brain.* New York: E.P. Dutton, Viking Penguin NAL, 1990.

Buzan, Tony. *Use your Memory.* London: BBC, 1986. Also published as *Use Your Perfect Memory.* New York: E.P. Dutton, 1984. Viking Penguin NAL, 1990.

Buzan, Tony. *The Brain User's Guide.* New York: E.P. Dutton, 1983. Viking Penguin NAL, 1990.

Carew, T.J., Hawkins, R.D., i Kandel, E.R. 'Differential classical conditioning of a defensive withdrawal reflex in Aplysia Californica,' *Science* **219**, 397-400, 1983.

Catron, R.M., i Wingenbach, N. 'Developing the potential of the gifted reader.' *Theory into practice,* **25** (2), 134-140, 1986.

Cooper, L.A., i Shepard, R.N. 'Chronometric studies of the rotation of mental images.' In Chase, W.G. (Ed.) *Visual Information Processing.* New York: Academic Press, 1973.

Daehler, M.W., i Bukatko, D. *Cognitive Development.* New York: Alfred A. Knopf, 1985.

Domjan, M. i Burkhard, B. *The Principles of Learning and Behavior.* Monterey, Cal.: Brooks/Cole Publishing Co., 1982

Dryden, Gordon i Vos, Jeanette (Ed.). *The Learning Revolution.* California; Jalmar Press, 1993.

Edwards, B. *Drawing on the Right Side of the Brain.* Los Angeles: J. P. Tarcher, 1979.

Eich, J., Weingartner, H., Stillman, R.C., i Gillin, J.C. 'State-dependent accessibility of retrieval cues in the retention of a categorized list.' *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour* **14**, 408-17, 1975.

Erickson, T.C. 'Spread of epileptic discharge,' *Archives of Neurology and Psychiatry* **43**, 429-452, 1940.

Fantino, E., i Logan, C.A. *The Experimental Analysis of Behavior: A Biological Perspective.* San Francisco; W.H. Freeman &Co., 1979.

Frase, L.T., i Schwartz, B.J. 'Effect of question production and answering on prose recall,' *Journal of Educational Psychology* **67** (5), 628-35, 1975.

Freidman, A., i Polson, M. 'Hemispheres as independent resource systems: Limited-capacity processing and cerebral specialisation,' *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* **7**, 1031-58, 1981.

Gawain, S. *Creative Visualization.* Toronto: Bantam Books, 1978.

Gazzaniga, M. 'Right hemisphere language following brain bisection: A 20-year perspective.' *American Psychologist* **38** (5), 525-37, 1983.

Gazzaniga, M. *Mind Matters.* Boston: Houghton Mifflin Co., 1988.

Gazzaniga, M. *The Social Brain.* New York: Basic Books Inc., 1985.

Gazzaniga, M. i DeDoux, J.E. *The Integrated Mind.* New York: Plenum Press, 1978.

Gelb, Michael. *Present Yourself.* London: Aurum Press, 1988.

Gelb, Michael, Buzan, Tony. *Lessons from the Art of Juggling.* USA; Crown Harmony 1994.

Glass, A.L., Holyoak, K.J. *Cognition.* New York: Random House, 1986.

Godden, D.R., i Baddeley, A.D. 'Context-dependent memory in two natural environments: On land and under water,' *British Journal of Psychology* **66**, 325-31, 1975.

Good, T.L., i Brophy, J.E. *Educational Psychology.* New York: Holt, Rinehart and Winston, 1980.

Greene, R.L. 'A common basis for recency effects in immediate and delayed recall,' *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition* **12** (3), 413-18, 1986.

Grof, S. *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy.* New York: State University of New York Press, 1985.

Haber, Ralph N. 'How We Remember What We See'. *Scientific American,* 105, May 1970.

Halpern, D.F. *Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking.* Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1984.

Hampton-Turner, C. *Maps of the Mind.* New York: Collier Books, 1981.

Hearst, E. *The First Century of Experimental Psychology.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1979.

Hellige, J. 'Interhemispheric interaction: Models, paradigms and recent findings. In D. Ottoson (Ed.) *Duality and unity of the brain: Unified functioning and specialization of the hemispheres.* London: Macmillan Press Ltd., 1987.

Hirst, W. 'Improving Memory.' In M. Gazzaniga (Ed.) *Perspecitves in memory research.* Cambridge, Mass.: The MIT Press, 1988.

Hooper, J., Teresi, D. *The Three-pound Universe.* New York: Dell Publishing Co. Inc., 1986.

Howe, M.J.A. 'Using Students' Notes to Examine the Role of the Individual Learner in Acquiring Meaningful Subject Matter.' *Journal of Educational Reseach* **64**, 61-3.

Hunt, E., i Love, T. 'How Good Can Memory Be?' in A.W. Melton and E. Martin (Eds.) *Coding Processes in Human Memory.* Washington DC: Winston/Wiley, 1972.

Hunter, I.M.L. 'And exceptional memory.' *British Journal of Psychology* **68**, 155-64, 1977.

Kandel, E.R., i Schwartz, J.H. 'Molecular biology of learning: Modulation of transmitter release.' *Science* **218**, 433-43, 1982.

Keyes, Daniel. *The Minds of Billy Milligan.* New York: Random House, 1981.

Kimble, D.P. *Biological Psychology.* New York: Holt, Rinehart and Winston Inc., 1988.

Kinsbourne, M., Cook, J. 'Generalized and lateralized effects of concurrent verbalization on a unimanual skill,' *Quarterly Journal of Experimental Psychology* **23**, 341-5, 1971.

Korn, E.R. 'The use of altered states of consciousness and imagery in physical and pain rehabilitation,' *Journal of Mental Imagery* **7** 910, 25-34, 1983.

Kosslyn, S.M. *Ghosts in the Mind's Machine.* New York: W.W. Norton & Co., 1983.

Kosslyn, S.M. 'Imagery in Learning.' In M. Gazzaniga (Ed.) *Perspectives in Memory Research.* Cambridge, Mass.: The MIT Press, 1988.

Kosslyn, S.M., Ball, R.M., Reiser, B.J. 'Visual images preserve metric spatial information: Evidence from studies of image scanning,' *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* **4**, 47-60, 1978.

LeBerge, S. *Lucid Dreaming.* New York; Ballantine Books, 1985.

LaPorte, R.E., Nath, R. 'Role of performance goals in prose learning.' *Journal of Educational Psychology,* **68**, 260-4, 1976.

Leeds, R., Wedner, E., Bloch, B. *What to say when: A guide to more effective communication.* Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Co. Publishers, 1988.

Loftus, E.F. *Eyewitness Testimony.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1979.

Loftus, E.F., Zanni, G. 'Eyewitness testimony: The influence of wording of a question.' *Bulletin of the Psychonomic Society* **5**, 86-8, 1975.

Luria, A.R. *The Mind of a Mnemonist.* London: Jonathan Cape, 1969.

Madigan, S.A. 'Interserial repetition and coding processes in free recall.' *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* **8**, 828-35, 1969.

Matlin, W.M. *Cognition.* New York: Holt, Rinehart & Winston Inc., 1989.

Mayer, R.E. *Thinking, problem solving, cognition.* New York: W.H. Freeman & Co., 1983.

Mendak, P.A. 'Reading and the Art of Guessing.' Reading World **22** (4), 346-51, May 1983.

Miller, G.A. 'The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information.' *Psychological Review* **63**, 81-97, 1956.

Miller, W.H. *Reading Diagnosis Kit.* West Nyack, NY: The Centre for Applied Research in Education, 1978.

Neisser, U. *Memory Observed: Remembering in Natural Contexts.* San Francisco: W.H. Freeman & Co., 1982.

Nelson, T.O. 'Savings and forgetting from long-term memory.' *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* **10**, 568-76, 1971.

North, Vanda (with Tony Buzan). *Get Ahead.* UK; B.C. Publications, 1993.

Ornstein, R. *The Psychology of Consciousness.* New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1977.

Paivio, A. 'Effects of imagery instructions and concreteness of memory pegs in a mnemonic system,' *Proceedings of the 76th Annual Convention of the American Psychological Association,* 77-8, 1968.

Paivio, A. *Imagery and Verbal Processes.* New York: Holt, Rinehart & Winston Inc., 1971.

Penfield, W., Perot, P. 'The Brain's Record of Auditory and Visual Experience: A Final Summary and Discussion.' *Brain* **86**, 595-702.

Penfield, W., Roberts, L. *Speech and Brain-Mechanisms.* Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959.

Penry, J. *Looking at Faces and Remembering Them: A Guide to Facial Identification.* London: Elek Books, 1971.

Recht, D.R. Leslie, L. 'Effect of prior knowledge on good and poor readers' memory of text.' *Journal of Educational Psychology* **80** (1), 16-20, 1988.

Reid, G. 'Accelerated learning: Technical training can be fun.' *Training and Development Journal* **39** (9), 24-7, 1985.

Reystak, R.M. *The Mind.* Toronto: Bantam Books, 1988.

Rickards, J.P., DiVesta, F.J. *Journal of Educational Psychology* **66** (3), 354-62, 1974.

Robertson-Tchabo, E.A., Hausman, C.P., Arenberg, D. 'A classical mnemonic for older learners: A trip that works!' In K.W. Scaie and J. Geiwitz (Eds.) *Adult development and aging.* Boston: Little, Brown & Co., 1982.

Robinson, A.D. ' What you see is what you get.' *Training and Development Journal* **38** (5), 34-9, 1984.

Rogers, T.B., Kuiper, N.A., Kirker, W.S. 'Self-reference and the encoding of personal information.' *Journal of Personality and Social Psychology* **35**, 677-88, 1977.

Rosenfield, I. *The Invention of Memory: A New View of the Brain.* New York: Basic Books Inc., 1988.

Rossi, E.L. *The Psychobiology of Mind-Body Healing: New Concepts of Therapeutic Hypnosis.* New York: W.W. Norton & Co., 1986.

Ruger, H.A., Bussenius, C.E. *Memory.* New York: Teachers College Press, 1913.

Russell, Peter. *The Brain Book.* London: Routledge & Kegan paul, 1979.

Schachter, S., Singer, J.E. 'Cognitive, social and physiological determinants of emotional state.' *Psychological Review* **69**, 377-99. 1962.

Schaie, K.W., Geiwitz, J. *Adult Development and Aging.* Boston: Little, Brown & Co., 1982.

Siegel, B.S. *Love, Medicine and Miracles.* New York: Harper & Row, 1986.

Skinner, B.F. *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis.* New York: Appleton-Century-Crofts, 1938.

Snyder, S.H. *Drugs and the Brain.* New York: W.H. Freeman & Co., 1986.

Sperling, G.A. 'The information available in brief visual presentatnon.' *Psychological Monographs* **74**, Whole No. 498, 1960.

Sperry, R.W. 'Hemispheric deconnection and unity in conscious awareness.' *Scientific American 23*, 723-33, 1968.

Springer, S., Deutch, G. *Left Brain, Right Brain.* New York: W.H. Freeman & Co., 1985.

Standing, Lionel. 'Learning 10,000 Pictures.' *Quarterly Journal of Experimental Psychology* **25**, 207-22.

Stratton, George M. 'The Mnemonic Feat of the "Shass Pollak",' *Physiological Review* **24**, 244-7.

Suzuki, S. *Nurtured by love: a new approach to education.* New York: Exposition Press, 1969.

Tart, C.T. *Altered States of Consciousness.* New York: John Wiley & Sons Inc., 1969.

Thomas, E.J. 'The Variation of Memory with Time for Information Appearing During a Lecture.' *Studies in Adult Education,* 57-62, April 1972.

Toffler, A. *Power Shift: knowledge, wealth and violence in the twenty first century.* London: Bantam Books, 1992.

Tulving, E. 'The Effects of Presentation and Recall of Materials in Free-Recall Learning.' *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour* **6**, 175-84.

Van Wagenen, W., Herren, R. 'Surgical division of commissural pathways in the corpus calloseum.' *Archives of Neurology and Psychiatry* **44**, 740-59, 1940.

von Restorff, H. 'Uber die Wirkung von Bereichsbildungen im Suprenfeld.' *Psychologische Forschung* **18**, 299-342.

Wagner, D. 'Memories of Morocco: the influence of age, schooling and environment on memory.' *Cognitive Psychology* **10**, 1-28, 1978.

Walsh, D.A. 'Age difference in learning and memory.' In D.S. Woodruff and J.E. Birren (Eds.) *Aging: Scientific perspecitves and Social Issues.* Monterey, Cal.: Brooks/Cole Publishing Co., 1975.

Warren, R.M., Warren, R.P. 'Auditory illusions and confusions.' *Scientific American* **223**, 30-6, 1970.

Wolford, G. 'Function of distinct associations for paired-associate performance,' *Psychological Review* **73**, 303-13, 1971.

Yates, F.A. *The Art of Memory.* London: Routledge & Kegan paul, 1966.

Zaidel, E. 'A response to Gazzaniga: Language in the right hemisphere: Convergent perspectives.' *American Psychologist* **38** (5), 542-6, 1983.

O autoru

Toni Buzan je tvorac *mapa uma*®, predsednik fondacije za proučavanje mozga, *The Brain Foundation*, osnivač udruženja *The Brain Trust* i klubova *Use Your Head Clubs*, kao i kreator koncepta *mentalne pismenosti*.

Rođen je u Londonu 1942. godine, a diplomirao na Univerzitetu British Columbia 1964. godine, sa odličnim ocenama iz psihologije, engleskog jezika, matematike i opštih nauka. Tokom 1966. godine radio je za *Daily Telegraph*, i bio urednik časopisa *International Journal of MENSA*.*

Objavio je 44 knjige (42 o mozgu, kreativnosti i učenju, i dve zbirke poezije). Njegove knjige (među kojima su: *Koristite obe hemisfere mozga, Savršeno pamćenje, Iskoristite svoj um u potpunosti, Brzo čitanje, Buzanova knjiga genija, Rekordi iz mentalnog sveta* i *Pravo napred*) su do sada objavljene preko pedeset zemalja i prevedene na dvadeset tri jezika. Njegov klasik, knjiga *Koristite obe hemisfere mozga* prodata je širom sveta u više od milion primeraka. Postao je međunarodna medijska zvezda svojim učešćemu prezentacijama i koprodukcijama mnogih satelitskih prenosa, televizijskih, video i radio programa.

Savetnik je u vladinim ministarstvima i multinacionalnim organizacijama (uključujući tu i BP, Barclays International, Digital Equipment Corporation, Electronic Data Systems, Hewlett-Packard i IBM), i redovni je predavač u mnogim vodećim međunarodnim poslovnim organizacijama, na univerzitetima i školama. Osnivač je Memorijade, Svetskog šampionata u pamćenju, i suosnivač Olimpijade umnih sportova pod nazivom „Mentalne olimpijske igre“. Poznat je i po tome što ima najviši „IQ kreativnosti“ na svetu.

Savetnik je međunarodnih olimpijskih trenera i sportista, britanskog olimpijskog veslačkog i šahovskog tima. Izabran je za člana Međunarodnog saveta psihologa i saradnik je Instituta za podučavanje i razvoj. Član je Instituta direktora (Institute of Directors), Slobodni građanin Londona (Freeman of the City of London) i pokrovitelj Društva mladih preduzimača na Univerzitetu Kembridž i Univerzitetu Bristol. Nosilac je nagrade za rukovođenje, *YPO Leadership Award* i priznanja korporacije EDS „Lovac orlova“ (Eagle Catcher Award) – koje se dodeljuje onima koji su pokušali nemoguće i uspeli u tome!

---

* MENSA – Udruženje osoba sa visokim koeficijentom inteligencije (IQ). *(prim. ur.)*

Sadržaj

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије

159.953.2/.4.07

БУЗАН, Тони
Savršeno pamćenje / Toni Buzan ; [prevodilac Branislav Maričić]. - Beograd : Finesa, 2000. (Beograd : Kuća Štampe). - 189 str. : ilustr. ; 24 cm. - Biblioteka "Um" ; knj. 3)

Prevod dela: Use Your Memory / Tony Buzan. - Tiraž 500. - O autoru: str. 185. -

Bibliografija: str. 179-184.
ISBN 86-82683-04-0

а) Памћење
ID=78549260

O biblioteci

IP **„Finesa“** pokrenula je biblioteku »UM« sa namerom da našoj čitalačkoj publici prezentira ekskluzivna svetska izdanja iz oblasti razvoja mentalnih sposobnosti. U njenim okvirima naći će se dela svetskih autoriteta koji pišu o razvoju učenja, pamćenja, kreativnosti...

Prvo kolo:

1. Toni Buzan – BRZO ČITANJE
2. Toni i Bari Buzan – MAPE UMA
3. Toni Buzan – SAVRŠENO PAMĆENJE
4. Lana Izrael, Toni Buzan – MOĆ DEČJEG UMA
5. Majkl Gelb, Toni Buzan – POUKA IZ UMETNOSTI ŽONGLIRANJA
6. Grejem Fuler – KAKO NAUČITI STRANI JEZIK
7. Dejvid Ejkres – KAKO POLOŽITI ISPIT
8. Toni Buzan – KORISTITE OBE HEMISFERE MOZGA

Biblioteka »UM«

Izdavač: **IP »Finesa«**

Rada Končara 1a, 11000 Beograd

tel. **011/437-127** (9-16 h); **011/428-246** (8-22 h)

mob. **064/113 00 88; 063/70 92 70**

www.finesa.edu.yu



Toni Buzan:
Savršeno pamćenje

Potencijal ljudske memorije je praktično neograničen! Međutim, da li znate kako da taj potencijal iskoristite na najbolji način?

Ova izvanredna knjiga vam pruža mogućnost da naučite memorijske tehnike koje možete da upotrebite u svim oblastima mentalnog funkcionisanja *(koncentracija, učenje, ispiti, prezentacije, strani jezici, kreativno razmišljanje...).*

Biblioteka »UM«
Izdavač: **IP »Finesa«**
Rada Končara 1a, 11000 Beograd
tel. **011/437-127** (9-16 h); **011/428-246** (8-22 h)
mob. **064/113 00 88; 063/70 92 70**
www.finesa.edu.yu



Lana Izrael, Toni Buzan:
***Moć dečjeg uma** – postanite genije na brzaka*

Revolucionarni metod mapiranja uma za **decu i odrasle**!

Ova knjiga vas na lak, zabavan i jednostavan način uvodi u svet izvanrednog pamćenja i kreativnog razmišljanja.

Manje učenja, a bolje ocene!

Suviše dobro da bi bilo istinito? **Ne**, suviše dobro **i** istinito!

O biblioteci

IP **„Finesa“** pokrenula je biblioteku »MISAO« kako bi našoj čitalačkoj publici približila najvažnija svetska dostignuća u istraživanju fenomena razmišljanja i njihovoj primeni u svim oblastima ljudske egzistencije – pre svega u domenu posla i učenja. U prvom kolu biblioteke naći će se mahom dela jednog od najvećih svetskih autoriteta za razmišljanje – Edvarda de Bona.

Prvo kolo:

1. Edvard de Bono – ŠEST ŠEŠIRA ZA RAZMIŠLJANJE
2. Edvard de Bono – PETODNEVNI KURS RAZMIŠLJANJA
3. Edvard de Bono – LATERALNO RAZMIŠLJANJE
4. Edvard de Bono – LOGIKA VODE

Biblioteka »MISAO«

Izdavač: **IP »Finesa«**

Rada Končara 1a, 11000 Beograd

tel. **011/437-127** (9-16 h); **011/428-246** (8-22 h)

mob. **064/113 00 88; 063/70 92 70**

www.finesa.edu.yu



Edvard de Bono

Šest šešira za razmišljanje

Stavite crni šešir za kritičko stanovište, ili žuti za sunčani optimizam! Zeleni šešir pruža obilje kreativnih ideja! Pod belim sagledajte činjenice, a pod crvenim izrazite osećanja! A onda osmislite čitav dijapazon mogućih rešenja, razvrstajte ih – nebesko-plavi šešir će vam omogućiti nepristrasan pogled na stvari.

Rezultati će biti iznenađujuće efikasni!

Biblioteka »MISAO«



Edvard de Bono

Petodnevni kurs razmišljanja

Edvard de Bono je pionir međunarodno poznatog sistema lateralnog razmišljanja. U ovoj knjizi nudi nam seriju jednostavnih, ali podsticajnih problema za razmišljanje koji ne iziskuju nikakvo specijalno znanje niti poznavanje matematike. Problemi su smišljeni tako da čitaocu omogućavaju da pronađe sopstveni stil razmišljanja i otkrije njegove vrline i mane, kao i potencijalne metode koje nikada ne koristi. Nije uvek važno biti u pravu – i greška može da bude putokaz do pravog rešenja.



Većina ljudi se žali na lošu koncentraciju i pamćenje. Retki su pojedinci, samouki u ovim oblastima mentalnog funkcionisanja, koji na tom planu postižu zavidne rezultate. U klasičnim školama – a skoro svi smo ih pohađali – to se ne uči; ni u osnovnoj, ni u srednjoj, ni na fakultetu!

Ova knjiga uči vas kako da razvijate svoju memoriju, i to u svim oblastima mentalnog funkcionisanja. Uz njenu pomoć čitalac lako prihvata 12 osnovnih memorijskih principa i savladava praktične tehnike za pamćenje imena, lista, datuma, stihova, karata, stranih reči i, po potrebi, čitavih tekstualnih celina za pripremanje ispita, prezentacija i govora.

Knjiga »Savršeno pamćenje« sadrži testove i praktične primere koji omogućuju čitaocu uvid u napredak tokom savlađivanja memorijskih tehnika. Idealna je za učenike, studente, profesore, i sve one koji žele da ostvare svoj neograničeni potencijal u učenju.

VAŠ IZDAVAČ

Finesa

Beograd, Rada Končara 1a

011/437-127 064/113 00 88 063/70 92 70

www.finesa.edu.yu